دور السنة النبوية في تعزيز الصحة النفسية

-دراسة موضوعية-

دكتور/ مُحَمّد بن عَبْدالله بن رَاشد آل مُعَدِّي
الأستاذ المشارك بقسم السنة وعلومها
كلية أصول الدين والدعوة
جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

ملخص بحث: (دور السنة النبوية في تعزيز الصحة النفسية -دراسة موضوعية-)

موضوع البحث: بيان دور السنة النبوية في تعزيز الصحة النفسية، وبدأ بتمهيد فيه: تعريف السنة النبوية، والصحة النفسية، ثم بيان دور السنة من جانبيه: الوقائي والعلاجي، وفي المبحث الأول: الجانب الوقائي، حيث عززت السنة النبوية الصحة النفسية بأمور منها: الإيمان بالله والذكر والدعاء، والصبر، والتفاؤل والفاعلية، والرضا النفسي، وغيرها، وفي المبحث الثاني: معالجة السنة النبوية للاضطرابات والانفعالات النفسية، كمعالجة السنة للوسوسة، والهم والحزن، والتشاؤم، والغضب، والحسد، وغيرها؛ وذلك من خلال النصوص الثابتة.

واعتمد الباحث على: المنهج الاستقرائي الموضوعي؛ فأستقرأ الأحاديث المتعلقة بتعزيز الصحة النفسية، ومعالجة الاضطرابات النفسية، ثم درسها دراسةً موضوعية.

نتائج البحث: منها: وفرة الأحاديث الثابتة المتضمنة للموضوعات النفسية وتعزيزيها، وبيان اهتمام النبي ﷺ بالجانب النفسي الوقائي، وفيه الإعجاز العلمي للسنة النبوية في المجال النفسي، وبينت السنة أن أعظم ما يعين على ارتفاع مستوى الصحة النفسية: قوة الإيمان بالله تعالى، والمداومة على الأذكار حفظ للإنسان ووقاية من المكدرات والعوارض النفسية، وحرص النبي ﷺ على القرب من أصحابه نفسياً وعاطفياً، وأوصى الباحث بإبراز الأحاديث المتضمنة للجوانب النفسية، ودراستها، وربطها بالدراسات النفسية الحديثة، واقترح إقامة مؤتمر علمي يبرز دور السنة النبوية في الصحة النفسية، يقوم عليه قسم السنة وقسم علم النفس، ثم ختم البحث بذكر المصادر.

الكلمات المفتاحة: السنة النبوية، الصحة النفسية، تعزيز.

Research Abstract:

(The role of Prophet Mohammed Sunna in promoting mental health - an objective study-)

Research Subject: The researcher dealt with shedding light on the role of Prophet Mohammed Sunna in promoting mental health, where he began with a preface in which he defined: Prophet Mohammed Sunna and mental health, then he explained the role of Prophet Mohammed Sunna from its two aspects: preventive and curative. He mentioned in the first chapter the preventive aspect, as Prophet Mohammed Sunna strengthened and promoted mental health with matters most notably: belief in Allah, remembrance and supplication, patience, optimism and effectiveness, psychological satisfaction, among many others. In the Second Chapter, the researcher explained the role of Prophet Mohammed Sunna in treatment of psychological disorders and emotions, such as the treatment of obsessions, anxiety, sadness, pessimism, anger, envy, etc.; that is through fixed prophetic texts.

Research Results / Conclusion: The research reached results, including: the abundance of fixed prophetic hadiths that include psychological topics and their promotion, and statement of the Prophet's interest in the preventive psychological aspect, and the research also showed the scientific miracles of Prophet Mohammed Sunna in the psychological field. The Sunna has shown that the greatest helper for a high level of mental health is the strength of belief in Allah Almighty, and that keeping on morning and evening remembrances preserves the human being and protects him from troubles and psychological symptoms, and the Prophet, peace and blessings be upon him, was keen to be close to his companions psychologically and emotionally. The researcher recommended highlighting the prophetic hadiths that include psychological aspects, studying them, and linking them to modern psychological studies, and suggested holding a scientific conference to highlight the role of Prophet Mohammed Sunna in mental health, under the sponsorship and supervision of Sunna Department and Psychology Department. Then the researcher concluded the research by mentioning the scientific sources.

The researcher used the objective inductive approach; where he studied the hadiths related to promoting mental health, or treatment of mental disorders, and then analyzed them objectively.

Keywords: Prophet Mohammed Sunna, Mental Health, Promotion.

المقدمة:

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على النبي الأمين، ومن اهتدى بهداه إلى يوم الدين أمابعد:

فإن السنة النبوية عنيت بصحة الإنسان النفسية، وأولتها اهتماماً بالغاً، وقد سبقت بقرون علماء النفس في العصر الحديث، حيث عززت الصحة النفسية، وأبرزت مقوماتها ودعائمها، وعالجت الاضطرابات والانفعالات النفسية المؤثرة عليها؛ فقد كان النبي ﷺ قريباً من أصحابه ﷺ يواسيهم ويوجههم، وكان يشخِّص أحوالهم وما يعرض لهم من عوارض نفسية أو بدنية، مما يمثل منهجاً وقائياً وعلاجاً نفسياً وبدنياً، لا يوجد له مثيل ولا نظير، قال ابن القيم: (ومن تأمل هدي النبي ﷺ وجده أفضل هدي يمكن حفظ الصحة به).[1]

وقد رأيت من الأهمية إبراز دور السنة النبوية في تعزيز الصحة النفسية، وبيان ما تضمنته من معالم جلية تحفظ الصحة النفسية، وتعالج كل مايؤثر عليها.

مشكلة البحث: لما كانت السنة النبوية زاخرة بأسس علم النفس الحديث قبل تأسسه، وكان لها دور ظاهر في تعزيز الصحة النفسية من جانبين، جانب: نفسي وقائي، حيث عززت السنة الصحة النفسية ابتداءً قبل أن يعتريها المكدرات والأمراض، ومن جانب: نفسي علاجي، حيث عالجت السنة النبوية كثيراً من الأعراض والأمراض النفسية بصور علاجية متعددة، وكل هذا مبثوث في دواوين السنة المتعددة، جاء البحث ليظهر هذا الدور ويبرزه.

أهمية البحث وأسباب اختياره:

١- شمولية دين الإسلام، ونظامه المتكامل في كل جوانب الحياة المتنوعة، ومنها الصحة النفسية، التي لا غنى لأي فرد عنها، ففيها حفظ للنفس، وهي من الضروريات الخمس التي جاء الإسلام بحفظها.

٢- الصحة النفسية تساعد على النجاح في الحياة، والتفوق المهني فيها، وهي من أهم الصفات التي ينبغي توفرها في الشخصيات القيادية في المجتمع.

٣- الأثر الكبير للسنة النبوية في تعزيز الصحة النفسية، ومعالجتها للانفعالات النفسية .

٤- كثرة الأمراض النفسية في المجتمعات، والبعد في علاجها عن المعين الذي لا ينضب وهو الكتاب والسنة.

(١) زاد المعاد، لابن القيم (٤/ ١٩٦).

أهداف البحث:

١- بيان دور السنة النبوية في تعزيز الصحة النفسية من جانبيه الوقائي والعلاجي.
٢- إبراز أثر السنة النبوية في علم النفس الحديث، وبيان الإعجاز العلمي للسنة النبوية، حيث سبقت علم النفس الحديث في كثير من قواعده ونظرياته.
٣- إظهار عظمة السنة النبوية، وإبراز وجه من أوجه التكامل والشمولية فيها.

حدود البحث:

جمع الأحاديث الدالة على تعزيز الصحة النفسية من مصادرها المعتبرة والمتنوعة، مع بيان درجتها، ودراستها دراسة حديثية موضوعية، وذكر أبرز الدراسات والأبحاث النفسية الحديثة التي بينت أثر السنة في تعزيز الصحة النفسية.

الدراسات السابقة:

يوجد بعض الدراسات والأبحاث التي تكلمت عن الصحة النفسية في السنة النبوية، منها: رسالة: الأحاديث الواردة في الصحة النفسية، رسالة ماجستير لـ: محمد حسين، من الجامعة الأردنية، عام٢٠٠٢م، وبحث: السنة النبوية وتوجيه المسلم إلى الصحة النفسية، د. هناء أبو شهبة، مقدم إلى مؤتمر السنة النبوية والدراسات المعاصرة، عام ٢٠٠٧م، وبحث: الصحة الجسدية والنفسية في السنة النبوية، للباحثة: شروق الزعتري، رسالة ماجستير مقدمة لجامعة الخليل بفلسطين عام ١٤٣٩هـ، وبحث: الأمراض النفسية في ضوء السنة النبوية، للباحثة: شاهيناز مليباري، رسالة ماجستير في جامعة أم القرى عام ١٤٢٩هـ، وبحث: الرعاية النفسية للمريض في السنة النبوية، د. ليلى أسليم، محكم منشور في مجلة الجامعة الإسلامية بفلسطين عدد ١ عام ٢٠٢١م، ومن الكتب :كتاب الحديث النبوي وعلم النفس، د. محمد نجاتي، وقد تكلمت هذه الأبحاث والكتب عن الصحة النفسية في السنة النبوية، إلا أنها بمنهجية مختلفة عن طريقتي، ومن جوانب أخرى ومتعددة وعامة، كما أنها لم تبرز دور السنة النبوية بدراسة حديثية موضوعية، وهو ماسلكته في هذا البحث.

خطة البحث: جاء البحث في مقدمة، وتمهيد، ومبحثين، وخاتمة، وفهارس.

أما المقدمة: فتكلمت فيها عن مشكلة البحث، وأهمية الموضوع، وأسباب اختياره، وأهدافه وحدوده ، والدراسات السابقة، وخطة البحث، والمنهج المتبع فيه.

التمهيد: وفيه تعريف السنة النبوية، والصحة النفسية.

المبحث الأول: تعزيز السنة النبوية للصحة النفسية، وتضمن تسعة مطالب.

المبحث الثاني: معالجة السنة النبوية للاضطرابات والانفعالات النفسية، وتضمن سبعة مطالب.

الخاتمة: وفيها أهم نتائج البحث، ثم الفهارس اللازمة.

منهج البحث:

اعتمدت في البحث على المنهج الاستقرائي الموضوعي، حيث استقرأت الأحاديث الواردة في تعزيز الصحة النفسية من مصادر السنة المعتبرة، ثم درستها دراسةً حديثةً موضوعية.

وقد راعيت في ذلك مايلي:

١) الحرص على إيراد ما صح من الأحاديث، أو ما كان قريباً من دائرة القبول والعمل.

٢) تخريج الأحاديث الواردة في البحث من مصادرها الأصلية، مقتصراً على الصحيحين إن كان فيهما أو أحدهما، فإن لم يكن فيهما فمن كتب السنة المعتبرة .

٣) اقتصر في بيان الحكم على الحديث على خلاصة أقوال العلماء والنقاد، مراعياً الاختصار قدر الإمكان.

٤) بيّنت غريب الحديث من خلال كتب الغريب والشروح الحديثية.

٥) درست الأحاديث دراسةً موضوعية، ذاكراً أبرز ما فيها من أحكام متعلقة بموضوع البحث، مستعيناً بكتب الشروح الحديثية، وكتب الأحكام، وغيرها.

٦) ختمت البحث بخاتمة ذكرت فيها أبرز النتائج والتوصيات، ثم الفهارس.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين، وصلى الله وسلم على نبينا محمد وآله وصحبه أجمعين.

التمهيد:

وفي مطلبان:

المطلب الأول: تعريف السنة النبوية:

تنوعت أقوال العلماء في تعريف السُّنة النبوية؛ لاختلاف أغراضهم وتنــوع تخصــصاتهم، وسأقتصر على أبرز التعريفات الاصطلاحية للسنة النبوية عند المحدثين.

حيث قالوا في تعريفها؛ السنة هي: ما أُثِرَ عن النَّبي ﷺ من قولٍ، أو فعلٍ، أو تقريــرٍ، أو صِفةٍ خَلْقِيَّةٍ، أو خُلُقيَّة سواء كان قبل البعثة أو بعدها.(١)

وهذا التعريف ينطبق تماماً على تعريف الحديث، فهُمــا مترادفــان، وهــو أيــضاً أوســع الاصطلاحات في تعريف السُّنة، وأجمع لجوانبها وأشمل.

المطلب الثاني: تعريف الصحة النفسية:

تعددت تعريفات الصحة النفسية التي وضعها أهل الاختصاص، إلا أنه يمكن حصر معظــم التعريفات في مسارين رئيسين:

الأول: تُعرّف الصحة النفسية بأنها السلامة من أعراض المرض النفسي أو العقلي.

الثاني: عُرِّفت في موسوعة علم النفس: بأنها التوافق السليم، والشعور بالصحة والرغبة في الحياة.(٢)

ولا شك أن المسار الثاني هو الأقرب، فليس مجرد الخلو من المرض النفسي يُعدُّ صــاحبة يعيش بصحة نفسية، بل الصحة النفسية –كما في التعريف المختار–: هي حالة من التكامل المستمر مع الفرد في نمو وإشــباع جوانبــه الجــسمية والروحيــة والعقليــة والانفعاليــة والاجتماعية بشكل سوي.(٣)

(١) السنة ومكانتها في التشريع الإسلامي، د.مصطفى السباعي (ص٤٧).

(٢) موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، عبد المنعم الحفني (٤٧٢/١).

(٣) التدين والصحة النفسية، د. صالح الصنيع (ص١٦)، وينظر أيضاً: الصحة النفسية في ضوء الإسلام، محمد عودة ، دار العلم ، الكويت ، (ص٦٤)

توطئة :

ظهر الاهتمام بالنفس الإنسانية والعناية بتعزيز صحتها، وبمعالجة الإضطرابات النفسية مع مبعث النبي ﷺ، والسنة النبوية زاخرة بالنصوص الدالة على ذلك، فمنها نصوص ساهمت في تعزيز الصحة النفسية في النفوس، وهو ما سأتحدث عنه في المبحث الأول: تعزيز الصحة النفسية في السنة النبوية، حيث تكلمت في مطالب عدة عن أهم دعائم تعزيز الصحة النفسية في السنة النبوية كالإيمان، والذكر والدعاء، والصبر، والتوازن في الحياة، والتفاؤل والفاعلية، والأمن النفسي، والاستقلال النفسي، وعدم التبعية، والقناعة والرضا النفسي، وحسن التواصل مع الآخرين.

وتحدثت في المبحث الثاني عن معالجة السنة النبوية للاضطرابات والانفعالات النفسية، وضبطها والسيطرة عليها، كمعالجة السنة للوسوسة، والهم والحزن، والتشاؤم، والغضب، والحسد وسوء الظن، والكبر، واليأس والقنوط، وهذه المعالجة كان لها أثر ظاهر في تعزيز الصحة النفسية.

المبحث الأول: تعزيز السنة النبوية للصحة النفسية.

المطلب الأول: الإيمان بالله تعالى.

أكدت السنة النبوية أن الإيمان بالله، ومحبته أقوى مايعزز الصحة النفسية في النفس، وهو سلاح المرء في مواجهة جميع المشكلات في الحياة، ومنها المشكلات النفسية، فكلما قوي إيمان إنسان وزاد، كلما كان أقوى في مواجهة الضغوط النفسية وتقلباتها، وجاءت السنة لتؤكد هذا في أحاديث عدة، منها ما رواه أنس رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال:(ثلاث من كنّ فيه وجد حلاوة الإيمان: أن يكون الله ورسوله أحبّ إليه مما سواهما، وأن يحبّ المرء لا يحبه إلا لله، وأن يكره أن يعود في الكفر كما يكره أن يقذف في النار)(1)

واللذة التي يشعر بها المؤمن بالله هي لذة نفسية لايمكن قياسها، أو مقارنتها بلذات الدنيا، يصفها ابن القيم بكلام بديع فيقول:(أعظم لذات الدنيا على الإطلاق، هي لذة معرفته سبحانه، ولذة محبته، فإن ذلك هو جنة الدنيا ونعيمها العالي، ونسبة لذاتها الفانية إليه كتفلة في بحر، فإنَّ الروح والقلب والبدن إنما خلق لذلك، فأطيب ما في الدنيا معرفته ومحبته، وألذُّ ما في الجنة رؤيته ومشاهدته، فمحبته ومعرفته قرة العيون، ولذَّة الأرواح، وبهجة القلوب، ونعيم الدنيا وسرورها، بل لذات الدنيا القاطعة عن ذلك تتقلب آلاماً وعذاباً، ويبقى صاحبها في المعيشة الضنك، فليست الحياة الطيبة إلا بالله).(2)

---

(1) أخرجه البخاري (كتاب الإيمان، باب حلاوة الإيمان، ١٢/١ ح١٦)، ومسلم (كتاب الإيمان، باب خصال من اتصف بهن وجد حلاوة الإيمان، ٤٨/١ ح٤٣).

(2) الجواب الكافي ،لابن القيم (ص٢٣٣).

والإيمان له أركان ستة، كلها أكدت السنة أثرها على الصحة النفسية، ومنها: الإيمان بالقضاء والقدر، فله أثر ظاهر في تعزيز الصحة النفسية، ووقاية المؤمن من أن تهزه المشاكل والمصائب التي لا تخلو منها الحياة، فالمؤمن يعلم أنه بصبره معان، وبشكره مثاب ومأجور، فعن صهيبﷺ قال:قال رسول الله ﷺ:(عجباً لأمر المؤمن؛ إن أمره كله خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن؛ إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له)[1]

وبيَّنت السنة أن الأجر يزيد كلما زادت المصيبة وعظمت؛ مما يعزز الطمأنينة والرضا في النفوس، فعن أنسﷺ، قال: قال رسول الله ﷺ:(إنّ عِظَم الجزاء مع عظم البلاء، وإنّ الله إذا أحب قوما ابتلاهم، فمن رضي فله الرضا، ومن سخط فله السخط).[2]

ووجَّهت السنة من أصيب بأي عرض أو مرض ألا يكثر اللوم والتحسّر على مافات، كأنْ يكثر من قول (لو) ندماً على ماوقع عليه؛ فإنّ هذا له أثره السلبي على نفسية المصاب وطمأنينته، فعن أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ:(المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كلٍ خير، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيءٌ فلا تقل: لو أني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله، وما شاء فعل؛ فإن لو تفتح عمل الشيطان)[3]

وأثر الإيمان على الصحة النفسية لا يقتصر على هذه الأركان، فالإيمان شعبه متعددة، كما روى أبو هريرة ﷺ أن النبي ﷺ قال:(الإيمان بضع وسبعون –أو بضع وستون– شعبة؛ فأفضلها قول لا إله إلا الله، وأدناها إماطة الأذى عن الطريق، والحياء شعبة من الإيمان).[4]

المطلب الثاني: الذكر والدعاء:

لا تخلو الحياة مما يكدر صفوها، ويبثّ فيها الهم والحزن، مما يؤثر على الصحة النفسية وينغّصها، وجاءت السنة النبوية للوقاية من هذه المكدّرات والمنغّصات ابتداءً بالتأكد على أن ذكر الله تعالى والدعاء وهو من أهم أسباب حفظ الصحة النفسية، والوقاية مما يؤثر عليها، من الهموم والضغوط النفسية والوساوس.

(١) أخرجه مسلم (كتاب الزهد والرقائق، باب المؤمن أمره كله خير، ٨/٢٢٧ ح٢٩٩٩).

(٢) أخرجه الترمذي في أبواب الزهد، باب ماجاء في الصبر على البلاء، (٤/٢٠٢ ح ٢٣٩٦)، وابن ماجه في كتاب الفتن، باب الصبر على البلاء (٢/١٣٨٧ ح٤١٤١)، وقال الترمذي: حسن غريب، وحسّنه الألباني في "السلسلة الصحيحة" (١/٢٢٧ ح ١٤٦).

(٣) أخرجه مسلم (كتاب القدر، باب في الأمر بالقوة وترك العجز، ٨/٥٦ ح٢٦٦٤).

(٤) أخرجه البخاري(كتاب الإيمان، باب أمور الإيمان، ١/١١ ح٩)، ومسلم (كتاب الإيمان، باب بيان عدد شعب الإيمان، ١/ ٤٦ ح٣٥).

فأكّدت السنة على أن الذكر بأنواعه له أثرٌ في تعزيز الصحة النفسية، ومن ذلك: أذكار الصباح والمساء، فعن أبي هريرة ﷺ أن رسول الله ﷺ قال:(من قال لا إله إلا الله، وحده لا شريك له له الملك وله الحمد، وهو على كل شيء قدير، في يوم مائة مرة كانت له عدل عشر رقاب، وكتبت له مائة حسنة، ومحيت عنه مائة سيئة، وكانت له حرزاً من الشيطان يومه ذلك حتى يمسي، ولم يأت أحد بأفضل مما جاء به إلا أحد عمل أكثر من ذلك)،[١] فهذا الذكر الصباحي وقاية لذاكره من الشيطان سائر اليوم؛ من وسوسته وكيده وشره، فهو حفظٌ للصحة النفسية لقائله من كل ما يكدرها.

وفي حديث آخر عن عثمان بن عفان ﷺ، قال: قال رسول الله ﷺ:(ما من عبد يقول في صباح كل يوم ومساء كل ليلة: بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء، وهو السميع العليم ثلاث مرات، فيضره شيء)،[٢] وهذا وعدٌ أن هذه الكلمات تدفع عن قائلها كل ضرٍ كائنًا ما كان، وأنّه لا يصاب بشيء في ليله ولا نهاره، إذا قالها في أول الليل والنهار،[٣] ففيه حفظ لصحته النفسية وتعزيز لها.

وقال عبد الله بن خبيب ﷺ:"خرجنا فى ليلة مطر وظلمة شديدة نطلب رسول الله ﷺ ليصلى لنا فأدركناه، فقال:(أصليتم)، فلم أقل شيئاً، فقال:(قل)، فلم أقل شيئاً، ثم قال:(قل)، فلم أقل شيئاً، ثم قال:(قل)، فقلت: يا رسول الله ما أقول؟ قال:{قل هو الله أحد}، والمعوذتين حين تمسى، وحين تصبح ثلاث مرات؛ تكفيك من كل شيء).[٤] أي تدفع عنك كل سوء.[٥]

وأكدت السنة على أن ذكر الله تعالى، والأدعية الخاصة بالأحوال والأمكنة إذا دعا بها الداعي حفظه الله من كل ما يكدّر عليه عيشه، واطمأنت نفسه وصحَّت، ومن أمثلة ذلك: ذكر الله عند الخروج أو الدخول للمنزل؛ فإنه حفظ للنفس والروح، روى جابر ﷺ عن النبى ﷺ قال:(إذا دخل الرجل بيته فذكر الله عند دخوله، وعند طعامه، قال الشيطان:لا مبيت لكم ولا عشاء، وإذا دخل فلم يذكر الله عند دخوله، قال الشيطان أدركتم المبيت، وإذا لم يذكر الله عند طعامه، قال: أدركتم المبيت والعشاء)،[٦]وعن أنس ﷺ أن النبى ﷺ

(١) أخرجه البخاري (كتاب الدعوات، باب فضل التهليل، ٨/٨٥ ح٦٤٠٣)، ومسلم (كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب فضل التهليل والتسبيح والدعاء، ٨/ ٦٩ ح٢٦٩١).

(٢) أخرجه أبو داود (كتاب الأدب، باب مايقول إذا أصبح، ٥/٢٠٣ ح٥٠٨٨)، والترمذي (أبواب الدعوات، باب الدعاء إذا أصبح وإذا أمسى، ٥/ ٣٩٦ ح٣٣٨٨)، وابن ماجه (كتاب الدعاء، باب ما يدعو به الرجل إذا أصبح وإذا أمسى، ٥/ ٣٨٣ح٣٨٦٩)، وقال الترمذي:(حسن صحيح غريب)، وصححه الألباني في تحقيقه على مشكاة المصابيح (٢/ ١٤٦٦ح٢٣٩١).

(٣) مرعاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح، لأبي الحسن المباركفوري (٨/ ١٣٠).

(٤) أخرجه أبو داود (كتاب الأدب، باب مايقول إذا أصبح، ٥/ ٢٠١ ح٥٠٨٢)، والترمذي (أبواب الدعوات عن رسول الله ﷺ،باب، ٥/٥٣٥ح٣٥٧٥)، والنسائي (كتاب الاستعاذة، ٨/٢٥٠ح٥٤٢٨)، وقال الترمذي:(حسن صحيح غريب)، وحسّنه الألباني في تعليقه على سنن الترمذي(٨/ ٧٥).

(٥) شرح المشكاة للطيبي، (٥/ ١٦٧١).

(٦) أخرجه مسلم (كتاب الأشربة، باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما، ٦/ ١٠٨ ح٢٠١٨).

قال:(إذا خرج الرجل من بيته فقال:بسم الله، توكلت على الله، لاحول ولا قوة إلا بالله، يقال حينئذ: هُديت وكُفيت ووُقيت، فتتنحى له الشياطين، فيقول له شيطان آخر:كيف لك برجل قد هُدى وكُفى ووُقى).[١]

وأوضحت السنة النبوية أثر الدعاء في تعزيز الصحة النفسية ورد البلاء والمحن، فعن ثوبانﷺ قال: قال رسول الله ﷺ:(لا يرد القدر إلا الدعاء)[٢] فهذا تأكيد على أهمية الدعاء، وإشارة إلى أنه سبب في حفظ النفس والجسد، قال السندي:(اعلم أنّ من جملة القضاء رد البلاء بالدعاء؛ فإنّ الدعاء سبب ردّ البلاء، ووجود الرحمة،كما أنّ البذر سبب لخروج النبات من الأرض... ويكفي في فائدة الدعاء أنّه عبادة وطاعة وقد أمر به العبد..).[٣]

وقد أشارت بعض الدراسات الحديثة المبنية على نتائج استبانات أجريت على شريحة من طلاب إحدى الجامعات: أنّ الأفراد الذين يعتمدون على الدعاء، ويداومون على الأذكار تكون نسبة المناعة النفسية والجسدية لديهم مرتفعة مقارنة مع غيرهم، ممن لا يعتني بالأذكار والدعاء، وأنهم يشعرون بالسلام والأمان الداخلي أكثر من غيرهم.[٤]

المطلب الثالث: الصبر

الإنسان في الحياة معرض لمختلف المحن والمصائب والتقلبات التي تؤثر على صحته النفسية، فلا يخلو أحد من تعرّضه لمصيبة فَقْدٍ أو مَرضٍ أو عَرَض، والشخص الذى يقابل المصائب والمواقف العصيبة بصبر وثبات، هو الشخص السويّ، الذي يتمتع بقدر كبير من الصحة النفسية، وجاءت السنة لتؤكد أهمية الصبر، وأثره على النفس؛ مما يعزز فيها الصحة والطمأنينة، ومن ذلك أنّ السنة بيّنت أثر الصبر على المصائب والمحن، وأنّ صبر المؤمن كله خير، فعن صهيب ﷺ قال:قال رسول الله ﷺ:(عجباً لأمر المؤمن؛ إنّ أمره كله خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن؛ إنْ أصابته سرّاء شكر فكان خيراً له، وإنْ أصابته ضرّاء صبر فكان خيراً له)[٥]

وفي حديث آخر يبيّن النبي ﷺ عِظم أجر الصبر في الآخرة؛ مما كان له الأثر في طمأنينة النفوس وتقوية عزيمتها تجاه المحن والمصائب، فعن عطاء بن أبي رباح قال: "قال لي ابن عباس: ألا أُريك امرأة من أهل الجنة؟"، قلت: "بلى" قال: "هذه المرأة السوداء، أتت النبي ﷺ فقالت: إني أُصرع، وإني أتكشّف؛ فادع الله لي، قال الرسولﷺ :(إنْ شئتِ

---

(١) أخرجه أبوداود (كتاب الأدب، باب مايقول إذا خرج من بيته، ٥/ ٢٠٦ ح٥٠٩٥)، والترمذي (أبواب الدعوات عن رسول الله ﷺ، باب إذا خرج من بيته، ٥/٤٢٦ح٣٤٢٦)، وقال الترمذي:(حسن غريب)، وصححه الألباني في صحيح الترغيب والترهيب (٢/ ١٢١ح١٦٠٥).

(٢) أخرجه ابن ماجه (في المقدمة، باب في القدر، ١/ ١١١ح ٩٠)، وأحمد (٣٧/٦٨)، وحسّنه الألباني في تعليقه على سنن ابن ماجه (١/ ١٦٢).

(٣) حاشية السندي على سنن ابن ماجه (١/ ٤٧).

(٤) ينظر: بحث: الصحة الجسدية والنفسية في السنة النبوية، للباحثة: شروق الزعتري،(ص٩٣).

(٥) تقدم تخريجه في المطلب الأول ، والحديث رواه مسلم.

صبرتِ، ولك الجنة، وإن شئتِ دعوت الله أنْ يعافيك) فقالت: "أصبر"، فقالت: "إني أتكشَّف، فادع الله لي ألّا أتكشف، فدعا لها"[(١)]

وحيث إنَّ الصبر ثقيلٌ على النفوس، جاءت السنة لتبيّن أنّه سلوك متعلق بإرادة الإنسان وعزيمته، وأنّ من يحاول الصبر ويطلبه؛ فإنّه موعود به، ميسّر له، وأنّ خير العطاء صبرٌ يُنعم به الله على العبد، عن أبي سعيد الخدري ﷺ قال:قال رسول الله ﷺ :(من يستعفف يعفّه الله، ومن يستغن يغنه الله، ومن يتصبَّر يصبّره الله، وما أُعطي أحد عطاءً خيراً وأوسع من الصبر).[(٢)]

والصبر وقاية وعلاج لكثير ممايصيب المرء من مصائب الحياة ومنغّصاتها الجسدية والنفسية، وهذا ما أوضحته السنة النبوية، فعن أبي هريرة ﷺ عن النبي ﷺ قال:(ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم، حتى الشوكة يشاكها، إلا كفر الله بها من خطاياه).[(٣)]

إنّ هذه الأحاديث النبوية تعلّم المسلمين الصبر على المحن والشدائد، وتعينهم على تقبّلها بنفس راضية مطمئنة، تؤمن بأنّ في هذه المصائب التي حلّت بها خيراً كثيراً، وأجراً عظيماً، فالصبر من الوسائل النفسية التي أرشدت لها السنة النبوية لتعزيز الصحة النفسية.[(٤)]

المطلب الرابع: التوازن في الحياة.

تضمنت السنة نصوصاً عديدة أكَّدت على ضرورة الإتزان في الحياة، فلا إفراط، ولا تفريط،

فالصحة النفسية السوية هي الحياة المتزنة البعيدة عن منع الحاجات الجسدية لمصلحة الروح، فالسنة قرّرت أنّه لا رهبانية في الإسلام، فلابد من إشباع حاجات الجسد والنفس بضوابط الشرع وميزانه، ومن ذلك:حديث أنس بن مالك ﷺ قال:" جاء ثلاثة رهط إلى بيوت أزواج النبي ﷺ يسألون عن عبادة النبي ﷺ فلمّا أخبروا كأنهم تقالّوها، فقالوا: وأين نحن من النبي ﷺ، قد غفر الله له ما تقدم من ذنبه، وما تأخر، فقال أحدهم: أما أنا فإني أصلي الليل أبدا، وقال آخر: أنا أصوم الدهر، ولا أفطر، وقال آخر: أنا أعتزل النساء فلا أتزوج أبدا، فجاء رسول الله ﷺ إليهم فقال: (أنتم الذين قلتم كذا وكذا، أما والله إني

---

(١) أخرجه البخاري(كتاب المرضى، باب فضل من يصرع من الريح، ١١٦/٧ ح٥٦٥٢)، ومسلم (كتاب البر والصلة، باب ثواب المؤمن فيما يصيبه من مرض، ٨/ ١٦ ح٢٥٧٦).

(٢) أخرجه البخاري(كتاب الزكاة، باب الاستعفاف عن المسألة، ١٢٢/٢ ح١٤٦٩)، ومسلم (كتاب الزكاة، باب فضل التعفف والصبر، ٣/ ١٠٢ ح١٠٥٣).

(٣) أخرجه البخاري(كتاب المرضى، باب ماجاء في كفارة المرض، ١١٤/٧ ح٥٦٤٢)، ومسلم (كتاب البر والصلة والآداب، باب ثواب المؤمن فيما يصيبه من مرض، ٨/ ١٦ ح٢٥٧٣).

(٤) ينظر: كتاب الحديث النبوي وعلم النفس،د.محمد نجاتي (ص٢٩٨)، وكتاب: التدين والصحة النفسية، د.صالح الصنيع (ص٤٣١) .

لأخشاكم لله وأتقاكم له لكني أصوم وأفطر وأصلي وأرقد وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني).[١] فحينما يُمنع الجسد من حاجاته التي لا ينفك عنها يؤثر ذلك سلباً على استقراره وصحته النفسية.

وأكدت السنة على أننا بشر نتفاعل مع ما يؤثر علينا، في إطار الشرع الذي يتفق مع الفطرة والطبيعة الإنسانية[٢]، فهذا النبي ﷺ يدخل على ابنه إبراهيم في مرضه، فيقبله ويشمه،..ثم لما جعل إبراهيم يجود بنفسه، جعلت عينا رسول الله ﷺ تذرفان، فقال له عبد الرحمن بن عوف ﷺ :وأنت يا رسول الله! فقالﷺ:(يا ابن عوف إنّها رحمة)، ثم أتبعها بأخرى، فقال ﷺ:(إن العين تدمع، والقلب يحزن، ولا نقول إلا ما يرضى ربنا، وإنا بفراقك يا إبراهيم لمحزونون)[٣]

المطلب الخامس: التفاؤل والفاعلية.

يؤكد علماء النفس أنّ الدماغ يكون في حالة استقرار وراحة عندما يكون متفائلاً، وأنّ التفاؤل أسلوب مهم لعلاج الكثير من الأمراض النفسية، وهناك دراسات كثيرة تؤكد أنّ التفاؤل يزيد من مقاومة الجسم للأمراض، ويمنح الإنسان السعادة في حياته، وأن المتفائلين أكثر صحةً من المتشائمين.[٤]

ولقد أظهرت السنة النبوية أثر التفاؤل والفاعلية والبعد عن التشاؤم والسلبية، وأهميته في تعزيز الصحة النفسية، وأكدت ذلك في أحاديث كثيرة، منها حديث أنس بن مالك ﷺ : عن النبي ﷺ قال:(لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل الصالح: الكلمة الحسنة)[٥] قال ابن بطّال:(كان النبى ﷺ يستحب الاسم الحسن، والفأل الصالح، وقد جعل الله فى فطرة الناس محبة الكلمة الطيبة والفأل الصالح والأنس به، كما جعل فيهم الارتياح للبشرى والمنظر الأنيق، وقد يمر الرجل بالماء الصافى فيعجبه وهو لايشربه، وبالروضه المنثورة فتسره وهي لاتنفعه).[٦]

وكان النبي ﷺ يتخلق بخلق التفاؤل في حياته كلها، حتى وهو في أحلك الظروف وأشدها، فها هو في طريق الهجرة إلى المدينة، وهو مختبئ عن أعين الكفار المطاردين له، مع صاحبه أبي بكر ﷺ، الذي يرفع نظره إلى من فوقه، وقد وقف بعض رجال قريش

(١) أخرجه البخاري (كتاب النكاح، باب الترغيب في النكاح، ٢/٧ح٥٠٦٣)، ومسلم (كتاب النكاح، باب استحباب النكاح لمن تاقت نفسه إليه، ١٢٩/٤ح١٤٠١).

(٢) يُنظر:أسس الصحة النفسية من منظور إسلامي، د.أنور العبادسة، ورقة عمل مقدمة لمؤتمر علماء النفس (ص١٣) .

(٣) أخرجه البخاري (كتاب الجنائز، باب قول النبي ﷺ إنا بك لمحزونون، ٨٣/٢ح١٣٠٣)، ومسلم (كتاب الفضائل، باب رحمته ﷺ الصبيان والعيال وتواضعه وفضل ذلك، ٧٦/٧ح٢٣١٥).

(٤) ينظر: الصحة الجسدية والنفسية في السنة النبوية، للباحثة: شروق الزعتري، (ص ١١١)

(٥) أخرجه البخاري (كتاب الطب، باب الفأل، ١٣٥/٧ح٥٧٥٦)، ومسلم (كتاب السلام، باب الطيرة والفأل ومايكون فيه من الشؤم، ٣٣/٧ح٢٢٢٤).

(٦) شرح صحيح البخارى لابن بطال (٩/ ٤٣٧).

الذين يطاردوهما على الغار، فيقول:يا رسول الله، لو أن أحدهم نظر تحت قدميه لأبصرنا، فيقول ﷺ مقولة الواثق المطمئن الذي أحسن ظنه بربه: (ما ظنك يا أبابكر باثنين الله ثالثهما !؟)(١)

أما الفاعلية والإيجابية فهي مماتعزز الصحة النفسية، فعن أبي موسى ﷺ، عن النبي ﷺ قال: (على كل مسلم صدقة) فقالوا:يا نبي الله فمن لم يجد؟ قال:(يعمل بيده فينفع نفسه، ويتصدق) قالوا: فإن لم يجد؟، قال:(يعين ذا الحاجة الملهوف) قالوا: فإن لم يجد؟، قال:(فليعمل بالمعروف وليمسك، عن الشر فإنَّها له صدقة).(٢)

وعن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال:(كل معروف صدقة)(٣) فكل ما يقدمه المرء لغيره من معروف، كنفع الآخرين، وإماطة الأذى عن الطريق، والابتسامة، والتحية، كل ذلك صدقة، وله أثر في تعزيز الصحة النفسية واستدامتها.

والسنة أيضاً تغرس في النفوس الإيجابية، وتنأى بها عن السلبية، ومن الإيجابية ألا ينزوي المرء عن مجتمعه، بل يشارك بفاعلية وإيجابية مثمرة، وجاءت السنة لتؤكد هذا في صور متعددة، فعن أنس ﷺ قال رسول الله ﷺ:(انصر أخاك ظالماً أو مظلوماً)، قالوا: يا رسول الله هذا ننصره مظلوماً، فكيف ننصره ظالماً؟ قال:(تأخذ فوق يديه)،(٤) فحينما يصلح المسلم بين المتنازعين، فهو ينمي روح المشاركة المثمرة في نفسه، ويعزز الإجابية فيها، ويشعر بهذا الفعل بالانتماء الاجتماعي، والذي ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية، فيعززها ويقويها.

وهذا ماعبرت السنة عنه بالترابط الذي ينبغي أن يكون بين المؤمنين، فعن أبي موسى ﷺ عن النبي ﷺ قال:(المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً)، وشبَّك بين أصابعه.(٥)

بل بلغت الإيجابية -التي عززتها السنة- أوجها حين أرشدت صاحب الرؤيا المزعجة في المنام بألا يستسلم لها؛ لأنّ مصدرها الشيطان، وبيّنت أنها لا تضره، فعن أبي سعيد الخدريﷺ أنّه سمع رسول الله ﷺ يقول:(إذا رأى أحدكم رؤيا يحبها؛ فإنّما هي من الله، فليحمد الله عليها، وليحدّث بها، وإذا رأى غير ذلك مما يكره؛ فإنّما هي من الشيطان، فليستعذ من شرها، ولا يذكرها لأحد؛ فإنّها لا تضره).(٦)

---

(١) أخرجه البخاري (كتاب فضائل أصحاب النبيﷺ، باب مناقب المهاجرين وفضلهم، ٤/٥ح٣٦٥٣)، ومسلم (كتاب فضائل الصحابة، باب من فضائل أبي بكر ﷺ، ١٠٨/٧ح٢٣٨١).

(٢) أخرجه البخاري (كتاب الزكاة، باب على كل مسلم صدقة، ١١٥/٢ ح١٤٤٥)، ومسلم (كتاب الزكاة، باب بيان أن اسم الصدقة يقع على كل نوع من المعروف، ٨٣/٣ح١٠٠٨).

(٣) أخرجه البخاري (كتاب الأدب، باب كل معروف صدقة، ١١/٨ ح٦٠٢١).

(٤) أخرجه البخاري (كتاب المظالم، باب أعن أخاك ظالماً أو مظلوماً، ١٢٨/٣ ح٢٤٤٤).

(٥) أخرجه البخاري (كتاب المظالم، باب نصر المظلوم، ١٢٩/٣ ح٢٤٤٦)، ومسلم (كتاب البر والصلة، باب تراحم المؤمنين وتعاطفهم وتعاضدهم، ٢٠/٨ح٢٥٨٥).

(٦) أخرجه البخاري (كتاب التعبير، باب الرؤيا من الله، ٣٠/٩ ح٦٩٨٥).

كما أكدت السنة على دفع الخوف من انقطاع الـــرزق، والاطمئنـــان إلـــى أنّ الـــرزق المستحق لك آت إذا بذلت السبب، فلا تأس ولا تحزن، فعن جابر ﷺ قال: قال رســـول الله ﷺ :(أيها الناس، اتقوا الله، وأجملوا في الطلب، فإنَّ نفساً لن تموت حتى تـــستوفي رزقهـــا وإنْ أبطأ عنها، وإنْ أبطأ عنها، فاتقوا الله وأجملوا في الطلب، خذوا ما حـــل ودعـــوا مـــا حرم).[١][٢]

ومن المجالات الإيجابية التي أكدت عليه السنة النبوية: الأعمال التطوعية، فلها أثر فـــي تعزيز الصحة النفسية، فقد بيّنت السنة أنَّ العمل التطوعي علاج لقسوة القلب، عـــن أبـــي هريرة ﷺ: أنَّ رجلاً، شكا إلى رسول الله ﷺ قسوة قلبه، فقال له:(إنْ أردت أنْ يلين قلبـــك، فأطعم المسكين، وامسح رأس اليتيم).[٣]

المطلب السادس: الأمن النفسي:

بيّنت السنة أهمية الأمن النفسي، وأثره على الصحة النفسية، والاستقرار فـــي الحيـــاة، فعن عبيد الله بن مِحصَن ﷺ:قال رسول الله ﷺ:(من أصبح منكم آمنا في سِـــرْبه، معـــافى في جسده، عنده قوت يومه؛ فكأنَّما حيزت له الدنيا)[٤] ومعنى (آمناً في سربه) أي في أهلـــه وعياله وبيته.[٥]

ويشير النبي ﷺ إلى أهم أسباب السعادة ومقوماتها، وهي ثلاثة أمور: الأمن والاســـتقرار في المسكن، والعافية والصحة في الجسد، والقناعة بالكفاية في الرزق، فإذا تحققت للمـــرء فقد تحققت له الصحة النفسية بتمامها، فهي من المؤشرات الهامة للصحة النفسية.[٦]

وهذه المذكورة في الحديث، هي مايطلق عليها في هذا الزمان، بالأمن النفسي، والأمـــن الغذائي، والأمن الصحي.

إن انعدام الشعور بالأمن النفسي والاستقرار في المسكن أو الوطن قد يكون سبباً مباشراً في حدوث الاضطرابات النفسية للفرد؛ لذا حذرت السنة النبوية من كل مايؤدي إلى هـــذا؛ من الخروج على الولاة، أو مناوئتهم، أو التشغيب عليهم، عن ابن عباس رضي الله عنهمـــا

---

(١) أخرجه ابن ماجه (أبواب التجارات، باب الاقتصاد فِي طلب المعيشة،٢/٧٢٥ح٢١٤٤)، وابن حبان (٨/٣٢ ح ٣٢٣٩)، والحاكم في "المستدرك "(٢/ ٤ ح٢١٣٥) ، وصححه الحاكم، والألباني في تعليقه على سنن ابن ماجه والجامع الصغير (١/ ٥٣١ح٤٥٠٨).

(٢)ينظر –للاستزادة–بحث: أثر السنة النبوية في بناء الشخصية الإسلامية، يحيى شطناوي.

(٣) أخرجه أحمد (١٣/٢٢ ح٧٥٧٧)، وعبد بن حميد في "المنتخب من مسنده" (١ / ٤١٧ح١٤٢٦)والبيهقي في "الكبرى" (٤/٦٠ح ٧٣٤٥)، وحسَّنه الألباني في "السلسلة الصحيحة" (٢/٣٥٣ح٨٥٤).

(٤) أخرجه الترمذي في أبواب الزهد، بابٌ، (٤/١٦٧ ح ٢٣٤٦)، وابن ماجه في كتاب الزهد، باب القناعة (٢/١٣٨٧ ح٤١٤١)، وقال الترمذي: حسن غريب، وحسنه الألباني في "السلسلة الصحيحة" (٥/٤٠٨ ح ٢٣١٨).

(٥) ينظر: فيض القدير، للمناوي (٦/ ٦٨)، و تحفة الأحوذي، للمباركفوري (٧/ ٩).

(٦) ينظر: كتاب الحديث النبوي وعلم النفس،د.محمد نجاتي،(ص٢٨٣)، وبحث: الأمن النفسي في ضوء السنة النبوية ، د.نوال باسعد، وينظر أيضاً تفسير سورة قريش في كتاب أضواء البيان (٩/١١٢)، حيث أشار لهذا المعنى.

عن النبي ﷺ قال:(من رأى من أميره شيئاً يكرهه فليصبر عليه؛ فإنّه من فارق الجماعة شبراً فمات، إلا مات ميتة جاهلية) والمراد بالمفارقة شبراً ولو بأدنى مايزعزع الأمر أو يخلّ به، فإنّ له أثراً على الاستقرار والأمن النفسي، قال ابن أبي جمرة: (المرادُ بالمفارقة: السعي في حلّ عقد البيعة التي حصلتْ لذلك الأمير، ولو بأدنى شيء، فكنَّى عنها بمقدار الشِّبر؛ لأنَّ الأخذ في ذلك يؤول إلى سفك الدماء بغير حقٍّ) (١)

وتفرق الناس في أهوائهم وآرائهم، وتحزبهم إلى فرق وجماعات، مؤذن بالخراب والدمار، وعدم الاستقرار الأمني والنفسي للمجتمع، قال شيخ الإسلام ابن تيمية: (يجب أن يُعرف أنّ ولاية أمر الناس من أعظم واجبات الدين، بل لا قيام للدين ولا للدنيا إلا بها؛ فإنّ بني آدم لا تتم مصلحتهم إلا بالاجتماع؛ لحاجة بعضهم إلى بعض، ولابد لهم عند الاجتماع من رأس) (٢)

المطلب السابع: الاستقلال النفسي، وعدم التبعية.

مما يعزز الصحة النفسية أن يكون المرء مستقلاً بنفسه، متحملاً لمسؤولياته غير عالة على غيره، وهذا ما قررته السنة النبوية في صور متعددة، ومواقف متنوعة، فمن ذلك تأكيد النبي ﷺ على أهمية الاستغناء عن الآخرين في الكسب والرزق، وألا يكون المرء عالة على غيره، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أنَّ رسول الله ﷺ قال:(والذي نفسي بيده لأن يأخذ أحدكم حبله فيحتطب على ظهره، خير له من أن يأتي رجلاً فيسأله أعطاه أو منعه)،(٣) وسبب ذلك ظاهر؛ يقول ابن حجر:(وذلك لما يدخل على السائل من ذُلّ السؤال، ومن ذُلّ الرد إذا لم يعط..)(٤)

كما أكدت السنة على أهمية شعور المرء بالمسئولية، وهو ما أوصى به النبي ﷺ قبل أن يشير إليه علماء النفس والصحة النفسية؛ حيث أشاروا بأنَّ الإنسان الذى يقوم بدوره بكل إخلاص، ودقة فى عمله؛ شخصٌ يتمتع بصحة نفسية، ولقد عنى الرسول بتربية أصحابه ﷺ على الشعور بالمسئولية، فعن ابن عمر رضي الله عنه أنّ الرسول ﷺ قال:(كلكم راع، وكلكم مسئول عن رعيته؛ فالأمير الذى على الناس راع، وهو مسئول عنهم، والرجل راع على أهل بيته، وهو مسئول عنهم، والمرأة راعية على أهل بيت بعلها، وهى مسئولة عنهم، والعبد راع على مال سيده، وهو مسئول عنه، ألا كلكم راع، وكلكم مسئول عن رعيته)(٥)

(١) فتح الباري، لابن حجر (٧/١٣).
(٢) مجموع الفتاوى ، لابن تيمية (٣٩٠/٢٨).
(٣) أخرجه البخاري (كتاب الزكاة، باب الاستعفاف عن المسألة، ١٢٣/٢ ح١٤٧٠)، ومسلم (كتاب الزكاة، باب كراهية المسألة، ٩٦/٣ ح١٠٤٢).
(٤) فتح الباري، لابن حجر (٣٣٦/٣).
(٥) أخرجه البخاري (كتاب العتق، باب كراهية التطاول على الرقيق، ١٥٠/٣ ح٢٥٥٤)، ومسلم (كتاب الإمارة، باب فضيلة الإمام العادل، ٧/٦ ح١٢٢٩).

فالنبي ﷺ فى هذا الحديث يقرر مسئولية كل فرد نحو ما كلف برعايته، وخاطب جميع أفراد المجتمع، ثم أخذ نماذج عامة من المسئولية الاجتماعية.(١)

وفي صورة أخرى أكدت السنة على ضرورة أن يكون المسلم مستقلاً برأيه، متبعاً للحق ولو كان وحده، فله أثر على استقراره النفسي وطمأنينته، فعن حذيفة ﷺ قال : قال رسول الله ﷺ:(لا تكونوا إمعة، تقولون: إنْ أحسن الناس أحسنَّا، وإن ظلموا ظلمنا، ولكن وطِّنوا أنفسكم، إنْ أحسن الناس أن تحسنوا، وإن أساءوا فلا تظلموا).(٢)

وكان النبي ﷺ يباشر أموره بنفسه، فيشتري حاجاته، ويقوم على شؤون بيته، فعن عائشة رضي الله عنها قالت: (اشترى رسول الله ﷺ من يهودي طعاماً بنسيئة، ورهنه درعه)، قال ابن حجر:(وفيه مباشرة الكبير، والشريف شراء الحوائج، وإن كان له من يكفيه إذا فعل ذلك على سبيل التواضع والاقتداء بالنبي ﷺ فلا يشك أحد أنه كان له من يكفيه ما يريد من ذلك، ولكنه كان يفعله تعليماً وتشريعاً)،(٣) وسأل رجل عائشة رضي الله عنها: هل كان رسول الله ﷺ يعمل في بيته شيئاً؟ قالت:(نعم، كان رسول الله ﷺ يخصف نعله، ويخيط ثوبه، ويعمل في بيته كما يعمل أحدكم في بيته)

ومن الصور التي حذرت السنة منها: التذبذب في الشخصية، والظهور بأوجه متعددة، فهذا يضعضع النفس ويقلقها، عن أبي هريرة ﷺ عن رسول الله ﷺ قال:(.. تجدون شر الناس ذا الوجهين؛ الذي يأتي هؤلاء بوجه، ويأتي هؤلاء بوجه).(٤)

المطلب الثامن: القناعة و الرضا النفسي.

إنّ من أهم عوامل طمأنينة النفس، وصحتها وسعادتها رضا المسلم بما قسمه الله له من نعم متعددة، وقناعته بما وهبه الله له، وهذا يعزز صحته النفسية وراحة باله، وعندما لا يرضى بما رزقه الله تعالى فهذا يقوده للتشكي والتسخط والتبرم الجالب للتعاسة والشقاء والقلق النفسي، والسنة النبوية بينت مايعالج هذا في النفوس، فيجعلها ترضى وتقنع بما كتبه الله لها من رزق ونعم، فعن أبى هريرة ﷺ قال قال رسول الله ﷺ:(انظروا إلى من أسفل منكم، ولا تنظروا إلى من هو فوقكم؛ فهو أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم).(٥) قال ابن

(١) السنة النبوية وتوجيه المسلم إلى الصحة النفسية، أ.د.هناء يحيى أبو شهبة، (ص٢٢).

(٢) أخرجه الترمذي (أبواب البر والصلة، باب ماجاء في الإحسان والعفو، ٤٣٢/٣ ح٢٠٠٧)، والبزار في مسنده (٢٢٩/٧ح٢٨٠٢)، وقال الترمذي: حسن غريب، وضعفه الألباني في تعليقه على السنن.

(٣) فتح الباري (٣٢٠/٤).

(٤) أخرجه البخاري (كتاب المناقب، باب قول الله تعال:{ياأيها الناس إنا خلقناكم من ذكر وأنثى}، ١٧٨/٤ ح٣٤٩٤)، ومسلم (كتاب فضائل الصحابة ﷺ، باب خيار الناس، ١٨١/٧ ح٢٥٢٦).

(٥) أخرجه مسلم (كتاب الزهد والرقائق، باب، ٢١٣/٨ ح٢٩٦٣).

حجر:(لأن الشخص إذا نظر إلى من هو فوقه لم يأمن أن يؤثر ذلك فيه حسداً؛ ودواؤه أن ينظر إلى من هو أسفل منه ليكون ذلك داعياً إلى الشكر)[١]

ثم بيّنت السنة الغنى الحقيقي، والذي ينبغي أن يحرص عليه المسلم، وليس الغنى الذي يتوهمه كثير من الناس، فعن أبي هريرة ﷺ عن النبي ﷺ قال:(ليس الغنى عن كثرة العرض، ولكن الغنى غنى النفس)[٢] ويبيّن الحديث -كما ذكر ابن بطال- أنّ حقيقة الغنى ليست عن كثرة متاع الدنيا؛ لأن كثيراً من الأغنياء يكون فقير النفس، لا يقنع بما أُعطي، فهو يجتهد دائباً فى الزيادة، ولا يبالى من أين يأتيه، فكأنّه فقير من المال؛ لشدة شرهه، وإنما حقيقة الغنى غنى النفس، الذى استغنى صاحبه بالقليل وقنع به، ولم يحرص على الزيادة فيه، ولا ألحّ فى الطلب، وغنى النفس هو باب الرضا بقضاء الله تعالى والتسليم لأمره؛ علم أن ما عند الله خير للأبرار، وفى قضائه لأوليائه الأخيار.[٣]

كما بيّنت السنة جزاء الرضا بالإيمان بهذا الدين وأركانه العظيمة، وهو الجنة ونعم الجزاء، مما يؤكد دور السنة في تعزيز أثر الرضا في النفوس، فعن أبي سعيد الخدري ﷺ: أن رسول الله ﷺ قال: (يا أبا سعيد من رضي بالله رباً، وبالإسلام ديناً، وبمحمد نبياً وجبت له الجنة)[٤]

المطلب التاسع: حسن التواصل مع الآخرين.

حثت السنة النبوية على حسن التواصل مع الآخرين، وأكّدته بما يعرف بحقوق المسلمين، وجاء التأكيد على هذه الحقوق في أحاديث عدة منها: ما رواه أبو هريرة ﷺ أن النبي ﷺ قال:(حق المسلم على المسلم ست: إذا لقيته فسلم عليه، وإذا دعاك فأجبه، وإذا استنصحك فانصح له، وإذا عطس فحمد الله فشمته، وإذا مرض فعده، وإذا مات فاتبعه)[٥]

وكلما كانت علاقة المسلم بأخيه تتصف بالطيبة والألفة وأداء الحقوق التي تظهر حسن التواصل؛ كلما انعكس هذا إيجاباً على صحته النفسية واستقراره النفسي، وهذا ما أصّلته السنة، وأثبتته الدراسات العلمية الحديثة، فالعلاقات الإيجابية من العوامل الذاتية للصحة النفسية.[٦]

---

(١) فتح الباري (٣٢٣/١١).
(٢) أخرجه البخاري(كتاب الرقاق، باب الغنى غنى النفس، ٩٥/٨ ح٦٤٤٦)، ومسلم (كتاب الزكاة، باب ليس الغنى عن كثرة العرض، ٣/ ١٠٠ ح١٠٥١).
(٣) ينظر : شرح صحيح البخارى لابن بطال (١٠/ ١٦٥).
(٤) أخرجه مسلم (كتاب الإمارة، باب بيان ما أعده الله للمجاهد، ٣٧/٦ ح١٨٨٤).
(٥) أخرجه البخاري (كتاب الجنائز، باب الأمر باتباع الجنائز، ٧١/٢ ح١٢٤٠)، ومسلم (كتاب السلام، باب من حق المسلم للمسلم رد السلام، ٣/٧ ح٢١٦٢)، واللفظ لمسلم.
(٦) ينظر: كتاب الحديث النبوي وعلم النفس،د.محمد نجاتي،(ص٢٩٨)، وكتاب التدين والصحة النفسية، د. صالح الصنيع (ص٤٩٤).

المبحث الثاني: معالجة السنة النبوية للاضطرابات والانفعالات النفسية.

المطلب الأول: معالجة الوسوسة.

الوسوسة حالة نفسية مرضية تعتري الإنسان وتعاوده، فتؤثر عليه بأفكار شاذة، واضطرابات نفسية، تلازمه وتحاصره وتضيق عليه، وقد تصل لحدٍ -مع الاسترسال- لا يستطيع الخلاص منها، مهما حاول إقناع نفسه بفسادها.(١)

وقد بينت السنة النبوية علاجاً لبعض أنواع الوسوسة، وهو الاستعاذة بالله تعالى، والإعراض عنها، والاشتغال بماهو مفيد، فعن أبي هريرة ﵁ قال رسول الله ﷺ :(يأتي الشيطان أحدكم، فيقول:من خلق كذا؟!، من خلق كذا؟! حتى يقول:من خلق ربك؟! فإذا بلغه فليستعذ بالله ولينته)،(٢) قال النووي:(معناه: إذا عرض له هذا الوسواس؛ فليلجأ إلى الله تعالى في دفع شره عنه، وليعرض عن الفكر في ذلك، وليعلم أنّ هذا الخاطر من وسوسة الشيطان، وهو إنّما يسعى بالفساد والإغواء، فليعرض عن الإصغاء إلى وسوسته، وليبادر إلى قطعها بالاشتغال بغيرها).(٣) وبيّنت السنة أنّ بعض الوساوس قد تصيب أغلب الناس، فإنْ كان موقف نفسه منها الرفض والاستنكار؛ فهي لا تضرّه، بل موقفه دليل على قوة إيمانه، فعن ابن عباس﵄ أنّ رجلاً قال: يا رسول الله إني لأجد في نفسي شيئاً؛ لأن أكون حُمَمَةً أحب إليَّ من أن أتكلَّم به!، فقال ﷺ :(الله أكبر، الحمد لله الذي ردَّ أمره إلى الوسوسة)،(٤) وعن أبي هريرة﵁ قال: جاء ناس من أصحاب النبي ﷺ فسألوه: إنا نجد في أنفسنا ما يتعاظم أحدنا أن يتكلم به!، قالﷺ:(وقد وجدتموه ؟)، قالوا: نعم، قالﷺ:(ذاك صريح الإيمان)(٥) قال الخطابي:(معناه أنّ صريح الإيمان هو الذي يمنعكم من قبول ما يلقيه الشيطان في أنفسكم، والتصديق به حتى يصير ذلك وسوسة لا يتمكن في قلوبكم، ولا تطمئن إليه أنفسكم، وليس معناه أنّ الوسوسة نفسها صريح الإيمان، وذلك أنّها إنما تتولد من فعل الشيطان وتسويله، فكيف يكون إيماناً صريحاً؟!)(٦)

(١) ينظر: موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، د.فرج عبد القادر طه (ص٨٨٨)، (ط٢، ٢٠٠٣م، دار غريب)، وكتاب نحو علم نفس إسلامي، للشرقاوي (ص٩١).

(٢) أخرجه البخاري (كتاب بدء الخلق، باب صفة إبليس وأعوانه، ٤/١٢٣ ح٣٢٧٦)، ومسلم (كتاب الإيمان، باب بيان الوسوسة في الإيمان، ١/ ٨٤ ح١٣٤).

(٣) شرح النووي على صحيح مسلم (٢/ ١٥٥).

(٤) أخرجه أبوداود (كتاب الأدب، باب في رد الوسوسة، ٥/٢١١ ح٥١١٢)، والنسائي في "الكبرى" (٦/١٧١)، وصححه الألباني في التعليقات الحسان على صحيح ابن حبان (ص٤٣١)، والحممة هو الفحم. (المنهاج للنووي ٣/٣٢)

(٥) أخرجه مسلم (كتاب الإيمان، باب بيان الوسوسة في الإيمان، ١/ ٨٣ ح١٣٢).

(٦) معالم السنن (٤/ ١٤٧).

المطلب الثاني: معالجة الهم والحزن.

الهم والحزن حالة نفسية تعتري الإنسان إذا وُجِد سببها، ولها أثر علـى صحة النفس وطمأنينتها؛ لذا كان الرسول ﷺ كثيراً ما يتعوذ بالله منه في دعائه، فعن أنس ﷺ-وهو الذي خدم النبي ﷺ عشر سنين- قال:" .. كنت أسمعه-أي رسول الله ﷺ- يكثر أنْ يقول: (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، وضلع الدين، وغلبة الرجال..)[1] قال ابن القيم :(الحزن: مرض من أمراض القلب يمنعه من نهوضه وسيره وتشميره)[2] وقال أيضاً: (أربعة تهدم البدن: الهم والحزن والجوع والسهر)[3]

وكان النبي ﷺ يواجه الهم والحزن بالالتجاء إلى الله تعالى بالدعاء، فعن ابن مسعود ﷺ قال: كان رسول الله ﷺ إذا نزل به هم أو غم قال:(يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث)[4]

ويوجّه أمته إلى الإلتجاء إلى الله تعالى بدعائه؛ لرفع مايهمهم ويحزنهم، فعن أبى سعيد الخدرى ﷺ قال دخل رسول الله ﷺ ذات يوم المسجد، فإذا هو برجل من الأنصار، يقال له أبو أمامة فقال:(يا أبا أمامة ما لى أراك جالساً فى المسجد فى غير وقت الصلاة)، قال: "هموم لزمتنى وديون يا رسول الله"، قال:(أفلا أعلمك كلاماً إذا أنت قلته: أذهب الله عز وجل همك، وقضى عنك دينك)، قال: قلت: "بلى يا رسول الله"، قال:(قل إذا أصبحت وإذا أمسيت: اللهم إنى أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال)، قال: "ففعلت ذلك؛ فأذهب الله عز وجل همى، وقضى عنى دينى".[5]

ومما جاءت به السنة لمعالجة أثر الحزن والهم على النفس: أنْ يعلم المصاب به أنّه مأجور عليه، ومثاب على ما يصيبه من هم وحزن: فعن أبي هريرة ﷺ عن النبي ﷺ قال:(ما يصيب المسلم من نصَبٍ ولا وصبٍ ولا همٍّ ولا حزنٍ ولا أذى ولا غمٍ، حتى الشوكة يشاكها، إلا كفر الله بها من خطاياه).[6]

ووجهت السنة من أصابه الحزن؛ لفقد ولد، أو عزيز بالصبر والعزاء، ولم تمنعه من البكاء، فالبكاء تفريغ للحزن، وتخفيف له، وهو أمر جبلّي، لا مؤاخذة عليه، مالم يصل لحد

---

(١) أخرجه البخاري (كتاب الدعوات، باب التعوذ من غلبة الرجال، ٧٨/٨ ح٦٣٦٣).

(٢) طريق الهجرتين، لابن القيم (١/ ١٨٩).

(٣) زاد المعاد، لابن القيم (٤/ ٣٧٢).

(٤) أخرجه الحاكم في "المستدرك" (١/ ٦٨٩ح ١٨٧٥)، وقال الحاكم:(صحيح الإسناد و لم يخرجاه) وحسّنه الألباني في صحيح الجامع الصغير (٨٦٩/٢ ح٨٩٢٢).

(٥) أخرجه أبو داود (كتاب الصلاة، باب في الإستعاذة، ٢/ ١٣٢ح ١٥٥٥)، والحديث قواه الشوكاني في "تحفة الذاكرين" (ص١١٣)، وضعّفه الألباني في "ضعيف الترغيب والترهيب" (٢٨٥/١ ح١١٤١).

(٦) أخرجه البخاري(كتاب المرضى، باب ماجاء في كفارة المرض، ١١٤/٧ ح٥٦٤٢)، ومسلم (كتاب البر والصلة والآداب، باب ثواب المؤمن فيما يصيبه من مرض، ٨/ ١٦ ح٢٥٧٣).

النياحة والمبالغة برفع الصوت والندب، وقد أصاب النبي ﷺ حزن على أحد صحابته، فبكى عليه، عن ابن عمر رضي الله عنهما:" أنَّ رسول الله ﷺ عاد سعد بن عباده، ومعه عبد الرحمن بن عوف، وسعد بن أبى وقاص، وعبد الله بن مسعود، فبكى رسول الله ﷺ، فلما رأى القوم بكاء رسول الله ﷺ بكوا، فقال: (ألا تسمعون؟ إنَّ الله لا يعذِّب بدمع العين، ولا بُحزن القلب، ولكن يعذب بهذا- وأشار إلى لسانه- أو يرحم).(١)

ومن طرائق معالجة السنة لمن أصابه الحزن والهم: أنْ ينظر إلى من هو دونه، وأسوء منه حالاً، فهذا من وسائل أطباء النفس للتعامل مع حالات الحزن والاكتئاب، وقد سبق النبي ﷺ الطب النفسي إلى هذا العلاج، فعندما جاءه أصحابه يشكون له ما أصابه من الهم والحزن والألم، فقالوا له:" ألا تستنصر لنا؟! ألا تدعو لنا؟!" فقال:(قد كان من قبلكم، يُؤخذ الرجل، فيُحفر له في الأرض، فيُجعل فيها؛ فيُجاء بالمنشار، فيُوضع على رأسه، فيُجعل نصفين، ويمشط بأمشاط الحديد ما دون لحمه وعظمه، فما يصدّه ذلك عن دينه، والله ليتمَّن هذا الأمر حتى يسير الراكب من صنعاء إلى حضرموت لا يخاف إلا الله، والذئب على غنمه، ولكنكم تستعجلون).(٢)

المطلب الثالث: معالجة التشاؤم.

التشاؤم مرض نفسي يؤثر على الصحة النفسية، وربما أثر على الجسد وأمرضه؛ لذا عالجت السنة النبوية التشاؤم بالتحذير منه، وبيان حكمه، وأنّه شرك يُعاقب عليه المتشائم، عن عبد الله بن مسعود ﷺ عن رسول الله ﷺ قال:(الطِيَرة شرك، الطيرة شرك -ثلاثاً- وما منَّا إلّا، ولكن الله يذهبه بالتوكل)،(٣)والطيرة هي التشاؤم بالشيء،(٤) كما عالجت السنة النبوية التشاؤم أيضاً بما يقابه وهو التفاؤل، الذي له أثر في النفس وصحتها، عن أنس بن مالك ﷺ عن النبي ﷺ قال:(لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل الصالح؛ الكلمة الحسنة)(٥) قال النووي:(وإنما أحب الفأل؛ لأن الإنسان إذا أمّل فائدة الله تعالى وفضله عند سبب قوي، أو ضعيف فهو على خير في الحال، وإنْ غلط في جهة الرجاء، فالرجاء له خير، وأما إذا قطع رجاءه وأمله من الله تعالى؛ فإنّ ذلك شر له)(٦) وكان النبي ﷺ يطبق هذا عملياً، فلا يقول إلا الكلمة الطيبة التي يكون لها أثر على سامعها، فعن ابن عباس

(١) أخرجه البخاري(كتاب الجنائز، باب البكاء عند المريض، ٢/٨٤ ح١٣٠٤)، ومسلم (كتاب الجنائز، باب البكاء على الميت، ٣/ ٤٠ ح٩٢٤).

(٢) أخرجه البخاري(كتاب الإكراه، باب من اختار الضرب والقتل والهوان على الكفر، ٩/٢٠ ح٦٩٤٣).

(٣) أخرجه أبوداود (كتاب الأدب، باب في رد الوسوسة، ٥/٢١١ ح٥١١٢)، والترمذي (أبواب السير عن رسول الله ﷺ، ٣/٢٥٨ح١٦١٤)، وابن ماجه (كتاب الطب، باب من كان يعجبه الفأل ويكره الطيرة، ٥/١٧٩ ح٣٥٣٨) وقال الترمذي: (حسن صحيح)، وصحّحه الألباني في "السلسلة الصحيحة" (١/٧١٦ح ٤٢٩).

(٤) النهاية، لابن الأثير (٣/ ١٥٢).

(٥) أخرجه البخاري (كتاب الطب، باب الفأل، ٧/١٣٥ ح٥٧٣٦)، ومسلم (كتاب السلام، باب الطيرة والفأل وما يكون فيه من الشؤم، ٧/ ٣٣ ح٢٢٢٤).

(٦) شرح النووي على صحيح مسلم (١٤/ ٢١٩).

رضي الله عنهما أن النبي ﷺ دخل على أعرابي يعوده، قال: وكان النبي ﷺ إذا دخل على مريض يعوده: (قال لا بأس، طهور إن شاء الله) فقال له: (لا بأس طهور إن شاء الله)[١] ففي الحديث دعاء وبشارة من رسول الله ﷺ للمريض: أي لا شدة عليك مما تجده من الألم، فإنه كفارة لذنوبك، ثم يزول عنك بالشفاء، فيجمع الله لك بين الأجر والعافية، فهذا علاج منه ﷺ لما قد يعتري نفس المريض من التشاؤم، أو الضعف النفسي.

المطلب الرابع: معالجة الغضب.

الغضب انفعال فطرى، له دوافعه، وبحسب هذه الدوافع يكون الغضب المحمود، والغضب المذموم، والغضب له آثاره الكبيرة على النفس والجسد، لذا سعت السنة النبوية إلى معالجة الغضب المذموم، حيث كانت الوصية المشهورة هي الوصية بالبعد عن الغضب وأسبابه،[٢] عن أبي هريرة ﷺ: أنّ رجلاً قال للنبي ﷺ:" أوصني" قال ﷺ: (لا تغضب)، فردد مراراً قال:(لا تغضب)،[٣] قال ابن رجب:(هذا يدل على أنّ الغضب جماع الشر، وأنَّ التحرز منه جماع الخير).[٤]

وبيّنت السنة النبوية جانباً مهماً في علاج الغضب، وهو السكوت عند الغضب، وعدم الكلام، أو التصرف، فغالباً لا يكون ذلك محموداً، فالغضب حالة انفعال نفسية شديدة، تشلّ التفكير والعقل؛ لذا جاء التوجيه النبوي بالسكوت، فعن ابن عباس رضي الله عنه، عن النبي ﷺ قال: (إذا غضب أحدكم فليسكت) [٥] قال ابن رجب:(وهذا دواء عظيم للغضب؛ لأنَّ الغضبان يصدر منه في حال غضبه من القول ما يندم عليه في حال زوال غضبه كثيرا من السباب وغيره؛ مما يعظم ضرره، فإذا سكت زال هذا الشر كله عنه).[٦]

وكان النبي ﷺ يأمر من غضب بتعاطي أسباب أخرى تدفع عنه الغضب، وتسكّنه، وكان ﷺ يمدح من ملك نفسه عند غضبه، ويعدّ هذا هو القوة الحقيقة، فعن سليمان بن صُرَد قال:"استبّ رجلان عند النبي ﷺ ونحن عنده جلوس، وأحدهما يسبّ صاحبه مغضباً قد احمرّ وجهه،-وفي رواية حتى انتفخ وجهه وتغيّر- فقال النبي ﷺ:(إني لأعلم كلمة لو قالها، لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم)،[٧] وعن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي ﷺ قال:(ليس الشديد بالصُرَعة، وإنّما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب).[٨]

---

(١) أخرجه البخاري (كتاب المناقب، باب علامات النبوة في الإسلام، ٢٠٢/٤ ح٣٦١٦).

(٢) أعلام الحديث، للخطابي (٣/ ٢١٩٧).

(٣) أخرجه البخاري (كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، ٢٨/٨ ح٦١١٦).

(٤) جامع العلوم والحكم، لابن رجب الحنبلي (١/ ٣٦٢).

(٥) أخرجه أحمد في "مسنده"(٤/ ٣٩)، وصحّحه الألباني بشواهده في " السلسلة الصحيحة " (٣ / ٣٦٣ح ١٣٧٥).

(٦) جامع العلوم والحكم، لابن رجب الحنبلي (١/ ٣٦٦).

(٧) أخرجه البخاري (كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، ٢٨/٨ ح٦١١٥)، ومسلم (كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب،٨/ ٣٠ ح٢٦١٠).

(٨) أخرجه البخاري (كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، ٢٨/٨ ح٦١١٤)، ومسلم (كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب،٨/ ٣٠ ح٢٦٠٩).

وصوَّرت السنة النبوية صورة الغضب وأثره على النفس والجسد في صورةٍ منفِّرة منه، تجعل المرء يتحرَّز عن الغضب، وما يؤدي إلى الغضب، فعن أبي سـعيد الخـدريﷺ أن النبي ﷺ قال في خطبته:(ألا إنّ الغضب جمرةٌ في قلب ابن آدم، أفما رأيتم إلى حمرة عينيه، وانتفاخ أوداجه، فمن أحسّ من ذلك شيئاً؛ فليلزق بالأرض)[١] أي ليجلس القـائم، قيـل: إنّ المعنى في هذا أنّ القائم متهيئ، للانتقام، والجالس دونه في ذلك،[٢] وتثبت الدراسات أنّ من الوسائل التي تفيد في التغلب على انفعال الغضب: إحداث حالة من الاسترخاء في البـدن؛ للتخلص من حالة التوتر البدني، وإذا سادت حالة الاسترخاء، زالت ثـورة الغـضب مـن النفس،[٣] وهي ما أشار لها النبي ﷺ بتوجيه الغاضب للجلوس، وتغيير حاله.

كما أمر النبي ﷺ الغاضب أنْ يتوضأ؛ فإنَّ في الغضب حـرارة، والوضـوء يطفئهـا، والتحولِ من حالٍ إلى حال له أثره السريع على إطفاء الغضب على النفس، فعن عروة بـن محمد السَّعدي: أنه كلّمه رجل فأغضبه، فقام فتوضأ، ثم قال: حـدثني أبـي، عـن جـدي عطيةﷺ، قال: قال رسول الله ﷺ:(إنّ الغضب من الشيطان، وإنّ الشيطان خُلق من النـار، وإنما تُطْفَأ النارُ بالماءِ، فإذا غضب أحدكم، فليتوضأ).[٤]

ومن أعظم علاج السنة النبوية للغضب: بيان الفضل العظيم، والأجر الكبير لمن منـع نفسه من أسباب الغضب، وكتم غيظه مع قدرته على إنفاذه، فإنّ الرب جل في علاه يدعوه في ملاء الآخرة ليتخيَّر أي الحور العين ما شاء، فعن معاذ بن أنس الجهني ﷺ عن النبـي ﷺ قال:(من كظم غيظاً وهو يستطيع أنْ ينفذه، دعاه الله يوم القيامة على رؤوس الخلائـق، حتى يخيّره في أي الحور شاء) [٥]

المطلب الخامس: معالجة الحسد وسوء الظن.

الحسد وسوء الظن من الأمراض النفسية التي عالجتها السنة النبويـة تعزيـزاً للـصحة النفسية، حيث حذّرت السنة ابتداءً من الحسد وسوء الظن، عن أبي هريرة ﷺ عن النبي ﷺ قال: (إياكم والظن؛ فإنّ الظن أكذب الحديث، ولا تحسَّسوا، ولا تجسسوا، ولا تحاسدوا، ولا تدابروا، ولا تباغضوا، وكونوا عباد الله إخوانا).[٦]

(١) أخرجه الترمذي في حديث طويل في (أبواب الفتن، باب ما أخبر النبي ﷺ أصحابه بماهو كائن ، ٥٨/٤ ح٢١٩١)، وأحمد (٢٢٧/١٧)، وحسّنه الترمذي، وضعَّفه الألباني في تعليقه على السنن(١٩١/٥)، وقال:(بعض فقراته صحيح) .

(٢) جامع العلوم والحكم، لابن رجب الحنبلي (١/ ٣٦٦).

(٣) ينظر: كتاب الحديث النبوي وعلم النفس،د.محمد نجاتي (ص١٢١).

(٤) أخرجه أبو داود (كتاب الأدب، باب مايقال عند الغضب، ٩٢/٥ ح٤٧٨٤)، وأحمد (٥٠٥/٢٩)، وضعَّفه الألباني في تعليقه الترغيب والترهيب(١١٣/٢).

(٥) أخرجه أبو داود (كتاب الأدب، باب من كظم غيظا، ٩٠/٥ ح٤٧٧٧)، والترمذي (أبواب البر والصلة، باب في كظم الغيظ، ٥٤٧/٣ ح٢٠٢١)، وأحمد (٣٨٤/٢٤)، وقال الترمذي:(حسن غريب)، وقال الألباني :(حسن لغيره)، في تعليقه الترغيب والترهيب(٣٠/٣).

(٦) أخرجه البخاري(كتاب الأدب، باب ما ينهى من التحاسد والتدابر، ١٩/٨ ح٦٠٤٦)، ومسلم (كتاب البر والصلة والآداب، باب تحريم الظن والتجسس والتنافس والتناجش ونحوها، ١٠/٨ ح٢٥٦٣).

وصورت السنة أثر الحسد على أعمال الحاسد تصويراً رادعاً ومنفّراً، عن الزبيــر بــن العوام ﷺ، أنّ النبي ﷺ قال:(دبّ إليكم داء الأمم قبلكم: الحسد والبغضاء، هي الحالقــة، لا أقول تحلق الشعر، ولكن تحلق الدين، والذي نفسي بيده لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنــوا، ولا تؤمنوا حتى تحابّوا، أفلا أُنبّئكم بما يثبت ذلك لكم ؟ أفشوا السلام بينكم).[١]

وبما أنّ الحسد قلّ أن تخلو منه النفوس؛ فقد جاء التأكيد بالسعى في إزالة الحسد مــن النفس؛ وذلك بالإحسان إلى المحسود، والدعاء له، ونشر فضائله، حتــى يبدلــه بمحبــة أن يكون أخوه المسلم خيراً منه وأفضل، فهذا من أعلى درجات الإيمان، وصاحبه هو المــؤمن الكامل الذي يحبّ لأخيه ما يحبّ لنفسه،كما أخبر النبي ﷺ: (لا يؤمن أحدكم حتــى يحــب لأخيه ما يحب لنفسه)،[٢] وكون المؤمن يسرّه ما يسرّ أخاه المؤمن، ويريد لأخيــه المــؤمن ما يريده لنفسه من الخير، هذا كله إنما يأتي من كمال سلامة الصدر مــن الغــل والغــش والحسد، فإنّ الحسد يقتضي أنْ يكره الحاسد أنْ يفوقه أحد في خير، أو يساويه فيــه؛ لأنّــه يحب أنْ يمتاز على الناس بفضائله، وينفرد بها عنهم، والإيمان يقتضي خلاف ذلك، وهــو أنْ يشركه المؤمنون كلهم فيما أعطاه الله من الخير من غير أنْ ينقص عليه منه شيء.[٣]

وبيّنت السنة نوعاً من الغبطة، يسمى حسداً من باب الإستعارة والمجاز، ولكنّه محمود، وفيه تنفيس على النفس، وتطييب لها، وشحذ لهمتها، عن ابن مسعود، يقول: قال رسول الله ﷺ: (لا حسد إلا في اثنتين: رجل آتاه الله مالًا فسلط على هلكته في الحق، ورجل آتــاه الله الحكمة فهو يقضي بها ويعلمها)[٤] قال النووي:(الحسد قسمان: حقيقي ومجازي، فــالحقيقي تمنّي زوال النعمة عن صاحبها، وهذا حرام بإجماع الأمة مع النصوص الصحيحة، وأمــا المجازي فهو الغبطة، وهو أنْ يتمنّى مثل النعمة التي على غيره من غيــر زوالهــا عــن صاحبها، فإنْ كانت من أمور الدنيا كانت مباحة، وإن كانت طاعة فهي مستحبة، والمــراد بالحديث لا غبطة محبوبة إلا في هاتين الخصلتين وما في معناهما)[٥]

المطلب السادس: معالجة الكِبر.

الكبر حالة نفسية مرذولة، يعيش فيه المتكبر اضطراباً نفسياً، فهــو يــرى نفــسه فــوق الجميع، يعيش التعالي والترفع عن الآخرين، وأنّ الآخرين لابدّ أنْ يحنوا رؤسهم له، فــإنْ رأى خلاف ذلك اضطربت نفسه، وعاش خيبة أمل وقلقاً نفسياً؛ لذا حذّرت الــسنة النبويــة

---

(١) أخرجه الترمذي (أبواب صفة القيامة والرقائق والورع، باب، ٢٨٠/٤ ح٢٥١٠)، وجوّد إسناده المنذري في "الترغيب والترهيب" (٣١/٤)، وحسّنه الألباني في صحيح الجامع الصغير (٦٣٤/١ح٥٦٧٣).

(٢) أخرجه البخاري(كتاب الإيمان، باب من الإيمان أن يحب لأخيه مايحب لنفسه، ١٢/١ ح١٣)، ومسلم (كتاب الإيمان، باب أن يحب المسلم لأخيه ما يحب لنفسه، ٤٩/١ ح٤٥).

(٣) ينظر: جامع العلوم والحكم، لابن رجب الحنبلي (٢/ ٢٦٣-٣٠٦/١).

(٤) أخرجه البخاري(كتاب العلم، باب الاغتباط في العلم والحكمة، ٢٥/١ ح٧٣)، ومسلم (كتاب المساجد، باب فضل من يقوم بالقرآن ويعلمه، ٢٠١/٢ ح٨١٦).

(٥) شرح النووي على صحيح مسلم (٦/ ٩٧).

أشدّ التحذير من الكبر، عن عبد الله بن مسعود ﷺ، عن النَّبي ﷺ قال:(لا يدخل الجنَّة من كان في قلبه مثقال ذرَّة من كبر!) فقال رجل: "إنَّ الرجل يحب أنْ يكون ثوبه حسناً، ونعله حسنة؟" قال: (إنَّ اللَه جميل يحبُّ الجمال، الكِبْر: بطر الحقِّ وغمط النَّاس)،(١) ومعنى لا يدخل الجنة: أى دون مجازاة إن جازاه الله تعالى بكبره.(٢)

وأخبر النبي ﷺ أنّ الكبر صفة أهل النار، وهذا فيه زجرٌ وتقريعٌ لكل متكبر، عن حارثة الخزاعي ﷺ، عن النَّبي ﷺ قال: (ألا أخبركم بأهل الجنة؟ كل ضعيف متضاعف؛ لو أقسم على الله لأبرَّه، ألا أخبركم بأهل النَّار؟ كل عتلٍّ، جواظٍ مستكبرٍ).(٣)

وبيّنت السنة أنّ من أشرّ أنواع الكبر –وكله شر–: من كان لايملك الأسباب الداعية للكبر، ومع ذلك يكون متكبّراً، فهذا يستحق من الوعيد ما لايستحقه غيره، وعن أبي هريرة ﷺ، قال: قال رسول الله ﷺ:(ثلاثة لا يكلِّمهم الله يوم القيامة، ولا يزكِّيهم، ولا ينظر إليهم، ولهم عذابٌ أليم: شيخ زان، وملك كذَّاب، وعائلٌ مستكبر).(٤)

وكان الرسولﷺ يدعو أصحابه إلى السيطرة على انفعال الكبر والعجب بالنفس، وذلك بالترهيب من عذاب الله تعالى، وبيان ما أعدّه لمن تكبر، عن أبى هريرةﷺ أن رسول الله ﷺ قال: (بينما رجل يمشى فى حُلّة تعجبه نفسُه، مُرَجّل جمَّته؛ إذْ خسف الله به، فهو يتجلّجل إلى يوم القيامة) (٥)

والكبرياء إنما هي صفة تليق بالله عز وجل، لا يشاركه فيها أحد، عن أبى هريرة ﷺ قال قال رسول الله ﷺ:(العز إزاره، والكبرياء رداؤه، فمن ينازعني عذّبته)(٦) قال الخطابي:(معناه أنّ الكبرياء والعظمة صفتان لله سبحانه، اختصّ بهما، لا يشركه أحد فيهما، ولا ينبغي لمخلوق أنْ يتعاطاهما؛ لأنّ صفة المخلوق: التواضع والتذلل)(٧)

وفي الأحاديث إشارة إلى علاج الكبر: وهو معرفة العبد قدر نفسه، وألا ينازع خالقه في صفاته، فالكبرياء لا يكون إلا لله، وكذلك باستشعار عظم جرم من تكبر، وما أعد للمتكبرين من الجزاء، يقول الغزالي:(وعلاجه–أي الكبر–: علمي وعملي، ولا يتم الشفاء إلا بمجموعهما، أما العلمي فهو: أن يعرف نفسه، ويعرف ربه تعالى، ويكفيه ذلك في إزالة الكبر، فإنّه مهما عرف نفسه حق المعرفة علم أنّه أذلّ من كل ذليل، وأقل من كل قليل،

---

(١) أخرجه مسلم (كتاب الإيمان، باب تحريم الكبر وبيانه،١/٦٥ ح٩١).
(٢) إكمال المعلم شرح صحيح مسلم، للقاضي عياض (١/ ٢٤٦).
(٣) أخرجه البخاري(كتاب الأدب، باب الكبر، ٢٠/٨ ح٦٠٧١)، ومسلم (كتاب الجنة وصفة نعيمها وأهلها، باب النار يدخلها الجبارون، ١٥٤/٨ ح٢٨٥٣).
(٤) أخرجه مسلم (كتاب الإيمان، باب تحريم إسبال الإزار، ٧٢/١ ح١٠٧).
(٥) أخرجه البخاري(كتاب اللباس، باب من جر ثوبه من الخيلاء، ١٤١/٧ ح٥٧٨٩)، ومسلم (كتاب اللباس والزينة، باب النار تحريم التبختر في المشي مع إعجابه بثيابه، ١٤٨/٦ ح٢٠٨٨).
(٦) أخرجه مسلم (كتاب البر والصلة والآداب، باب تحريم الكبر، ٣٥/٨ ح٢٦٢٠).
(٧) معالم السنن، للخطابي (٤/ ١٩٦).

وأنه لا يليق به إلا التواضع والذلة والمهانة، وإذا عرف ربه علم أنه لا تليق العظمة والكبرياء إلا بالله...وأما العلاج العملي: فهو التواضع لله بالفعل، ولسائر الخلق بالمواظبة على أخلاق المتواضعين)[١]

المطلب السابع: معالجة اليأس والقنوط.

إنّ اليأس والقنوط إحباط يصيب الروح والجسد، فيفقد الإنسان الأمل والطمأنينة والراحة النفسية؛ لذا عالجت السنة النبوية هذا الداء في أحاديث عدة، منها ما يظهر سعة رحمة الله التي وسعت كل شيء؛ مما يبثّ الأمل في النفوس، ويدفع عنها اليأس والقنوط، فعن أبي هريرة ﷺ قال سمعت رسول الله ﷺ يقول:(إنّ الله خلق الرحمة يوم خلقها مائة رحمة، فأمسك عنده تسعاً وتسعين رحمة، وأرسل في خلقه كلهم رحمة واحدة، فلو يعلم الكافر بكل الذي عند الله من الرحمة لم ييئس من الجنة، ولو يعلم المؤمن بكل الذي عند الله من العذاب لم يأمن من النار)[٢]

قال النووي:(هذه الأحاديث من أحاديث الرجاء والبشارة للمسلمين؛..لأنّه إذا حصل للإنسان من رحمة واحدة في هذه الدار المبنية على الأكدار: الإسلام والقرآن والصلاة والرحمة في قلبه، وغير ذلك مما أنعم الله تعالى به، فكيف الظن بمائة رحمة في الدار الآخرة، وهي دار القرار، ودار الجزاء والله أعلم).[٣]

كما أكّدت السنة على أهمية مواجهة اليأسِ بالعزيمة والإقدام، ومواجهة القنوطِ بالتفاؤل والنفس الراضية، فعن أبي هريرة ﷺ عن رسول الله ﷺ قال:(المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله، ولا تعجز، وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإنَّ لو تفتح عمل الشيطان).[٤]

وقد يقع على المرء مصائب يبلغ بسببها حداً من اليأس حتى يتمنى الموت؛ للخلاص مما هو فيه، ولكن السنة النبوية حذَّرت من هذا الحال، فقد نهى النَّبي ﷺ عن تمنّي الموت بسبب البلاء، وأرشد إلى ماهو خير من ذلك، فعن أنس ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ :(لا يتمنين أحدكم الموت لضرر أصابه، فإن كان لا بد فاعلًا، فليقل: اللهم أحيني ما كانت الحياة خيرًا لي، وتوفّني إذا كانت الوفاة خيرًا لي)[٥]

---

(١) إحياء علوم الدين، للغزالي (٣/ ٣٥٨).

(٢) أخرجه البخاري (كتاب الرقاق، باب الرجاء مع الخوف، ٩٩/٨ ح٦٤٦٩)، ومسلم (كتاب التوبة، باب في سعة رحمة الله، ٨/ ٩٦ ح٢٧٥٢)، واللفظ للبخاري.

(٣) شرح النووي على صحيح مسلم (١٧/ ٦٨).

(٤) أخرجه مسلم (كتاب القدر، باب في الأمر بالقوة وترك العجز، ٨/ ٥٦ ح٢٦٦٤).

(٥) أخرجه البخاري (كتاب المرضى، باب تمني المريض الموت، ١٢١/٧ ح٥٦٧١)، ومسلم (كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب كراهة تمني الموت لضر نزل به، ٨/ ٦٤ ح٢٦٨٠)، واللفظ للبخاري.

الخاتمـــة:

أختم هذا البحث ببيان أهم النتائج التي توصلت إليها:

١- وفرة الأحاديث النبوية الثابتة المتضمنة للموضوعات النفسية وتعزيزيهـا، ومعالجـة عوارضها، وهذا يظهر الأثر الكبير للسنة النبويـة فـي تعزيـز الـصحة النفـسية، ومعالجتها للانفعالات النفسية.

٢- تثُبت الدراسة اهتمام النبي ﷺ بالجانب الوقائي، وعدم اغفاله، ويظهر هذا فـي كثيـر من الأحاديث التي عززت الجانب الصحي والنفسي في نفوس أصحابه ﷺ.

٣- ظهور الإعجاز العلمي للسنة النبوية في المجال النفسي، حيث سبقت السنة علم النفس الحديث في كثير من قواعده ونظرياته، وهذا من عظمة السنة النبويـة، ومـن أوجـه التكامل والشمولية فيها.

٤- بيّنت السنة أنّ أعظم ما يعين على ارتفاع مستوى الصحة النفسية: قوة الإيمـان بـالله تعالى، وأنّ المداومة على أذكار الصباح والمساء حفظ للإنسان ووقاية من المكـدرات والعوارض النفسية، وهذا ما أثبتته الدراسات الحديثة.

٥- أثبتت السنة أنّ التوازن في الحياة والتفاؤل والفاعلية من أسباب حفظ الصحة النفسية، وهذا سبقت به علم النفس الحديث الذي أثبتها في دراساته الحديثة.

٦- بيّنت السنة أنّ الخروج على ولاة الأمر والتـشغيب علـيهم مـن أسـباب حـصول الاضطرابات النفسية في المجتمع.

٧- قلَّ أن تجد مرضاً نفسياً حديثاً دون أنْ تجد له علاجاً في السنة النبوية.

٨- أظهرت السنة أنّ كثيراً من الأمراض القلبية النفسية لها أثـر سـلبي علـى تماسـك المجتمع وترابطه.

٩- حرص النبي ﷺ على القرب من أصحابه نفسياً وعاطفياً، ومعالجته لكل مـا يعتـرض حيـاة أصحابه، وأمته النفسية.

ويوصي الباحث بما يلي:

١- إبراز الأحاديث النبوية المتضمنة للجوانب النفسية، ودراستها، وربطهـا بالدراسـات النفسية الحديثة المبنية على الإحصائيات والاستبانات المعتمدة.

٢- التركيز بالدراسة والبحث على الأحاديث التي تحقق جودة الحياة النفسية، وبناء مجتمع صـحي ونفسي متميز.

٣- أقترح إقامة مؤتمر علمي يبرز دور السنة النبوية في الصحة النفسية، يقوم عليه قسم السنة وعلومها وقسم علم النفس في الجامعة؛ للحاجة الماسة له، خصوصاً مع ظهور الأثر السلبي والنفسي للتطور والعولمة في المجتمع.

وأسال الله أن أن يجعل هذا البحث خالصاً لوجه الكريم، وأن ينفع به، وأن يجعله حجة لكاتبه وقارئه وناشره، والحمد لله الذي بنعمه تتم الصالحات.

وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

فهرس المصادر والمراجع:

١. أثر السنة النبوية في بناء الشخصية الإسلامية، شطناوي، يحيى، بحث منشور في مجلة علوم الشريعة والقانون في الجامعة الأردنية، المجلد ٣٧ العدد ١، ٢٠١٠م

٢. الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، ابن بلبان، علاء الدين علي، تحقيق شعيب الأرنؤوط ، ط١، بيروت، مؤسسة الرسالة، ١٤١٢هـ.

٣. إحياء علوم الدين، الغزالي، أبوحامد محمد، ط ١، بيروت، دار ابن حزم، ١٤٢١هـ.

٤. أسس الصحة النفسية من منظور إسلامي، العبادسة، د.أنور، د.ط، ماليزيا، ورقة عمل مقدمة لمؤتمر علماء النفس المسلمين، ٢٠١١م.

٥. أعلام الحديث، الخطابي، حمد بن محمد، تحقيق د.محمد آل سعود، ط ١، مكة المكرمة، جامعة أم القرى، ١٤٠٩هـ..

٦. إكمال المعلم بفوائد مسلم، اليحصبي، القاضي عياض، تحقيق: يحيى إسماعيل، ط١، مصر، دار الوفاء، ١٤١٩هـ.

٧. الأمن النفسي في ضوء السنة النبوية، باسعد، د.نوال، منشور في المجلة العلمية لكلية الآداب، جامعة أسيوط، العدد ٥٤، ٢٠١٥م.

٨. تحفة الأحوذي، المباركفوري، محمد عبد الرحمن ، د.ط، بيروت، دار الكتب العلمية، د.ت.

٩. تحفة الذاكرين، الشوكاني، محمد بن علي، د.ط، بيروت، دار القلم، ١٩٨٤م.

١٠. التدين والصحة النفسية، الصنيع، د.صالح، ط١، الرياض، مطابع جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ١٤٢١هـ.

١١. التعليقات الحسان على صحيح ابن حبان، الألباني، محمد ناصر الدين، ط١، جدة، دار با وزير،١٤٢٤ه.

١٢. جامع العلوم والحكم، الحنبلي، عبد الرحمن بن رجب، تحقيق:شعيب الأرناؤوط، وإبراهيم باجس، ط٧، بيروت، مؤسسة الرسالة، ١٤٢٢هـ .

١٣. الجامع المسند الصحيح، البخاري، محمد بن إسماعيل، تحقيق: محمد الناصر، ط١، بيروت، دار طوق النجاة، ١٤٢٢هـ.

١٤. الجواب الكافي، ابن القيم، محمد بن أبي بكر، ط١، المغرب، دار المعرفة ، ١٤١٨هـ.

١٥. حاشية السندي على سنن ابن ماجه، السندي، أبو الحسن نور الدين، د.ط، بيروت، دار المعرفة، د.ت.

١٦. الحديث النبوي وعلم النفس، نجاتي، د.محمد، ط٥، القاهرة، دار الشروق، ١٤٢٥هـ

١٧. زاد المعاد، ابن القيم، محمد بن أبي بكر، تحقيق: شعيب وعبد القادر الأرناؤوط، ط١٤، بيروت، مؤسسة الرسالة، ١٤٠٧ه.

١٨. سلسلة الأحاديث الصحيحة، الألباني،محمد ناصر الدين، ط١، الرياض، مكتبة المعارف، ١٤١٦هـ.

١٩. سلسلة الأحاديث الضعيفة، الألباني، محمد ناصر الدين، ط ٢، الرياض، مكتبة المعارف، ١٤٢١هـ.

٢٠. السنة النبوية وتوجيه المسلم إلى الصحة النفسية، أبو شهبة، د.هناء يحيى، الأردن، بحث مقدم لمؤتمر السنة النبوية والدراسات المعاصرة،جامعة اليرموك، ،٢٠٠٧م.

٢١. السنة ومكانتها في التشريع الإسلامي، السباعي، د.مصطفى، ط٣، دمشق، المكتب الإسلامي، ١٤٠٢هـ.

٢٢. سنن ابن ماجه، أبوعبد الله محمد بن يزيد القزويني، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، بيروت، دار إحياء الكتب العربية، ٢٠١٠م

٢٣. سنن أبي داود، سليمان بن الأشعث، تحقيق: محمد عبد الحميد،د.ط، بيروت، دار الفكر، د.ت.

٢٤. سنن الترمذي، محمد بن عيسى، تحقيق: أحمد شاكر وآخرون، د.ط، بيروت، دار إحياء التراث العربي، د.ت.

٢٥. السنن الكبرى، البيهقي، أحمد بن الحسين، تحقيق محمد عبد القادر عطا، ط٣، بيروت، دار الكتب العلمية، ١٤٢٤هـ.

٢٦. السنن الكبرى، النسائي، أحمد بن شعيب، تحقيق: حسن عبد المنعم، والأرناؤوط، ط:١، بيروت، مؤسسة الرسالة، ١٤٢١هـ.

٢٧. سنن النسائي، أحمد بن شعيب، تحقيق: عبد الفتاح أبو غدة، ط٢، حلب، مكتبة المطبوعات الإسلامية ، ١٤٠٩هـ.

٢٨. شرح المشكاة، الطيبي، شرف الدين الحسين بن عبد الله، تحقيق جمال عيتاني، د.ط، بيروت، دار الكتب العلمية، ١٤٢٢هـ.

٢٩. شرح صحيح البخارى، ابن بطال، أبو الحسن علي بن خلف، تحقيق: ياسر إبراهيم، ط ٢، الرياض، مكتبة الرشد، ١٤٢٣ه.

٣٠. الصحة الجسدية والنفسية في السنة النبوية، الزعتري، شروق، رسالة ماجستير مقدمة لجامعة الخليل بفلسطين، ١٤٣٩هـ.

٣١. الصحة النفسية في ضوء الإسلام، عودة، محمد وكمال موسى، ط٥، الكويت، دار القلم ، ٢٠٠٦م.

٣٢. صحيح الترغيب والترهيب، الألباني، محمد ناصر الدين،ط١، الرياض، مكتبة المعارف، ١٤٢١هـ.
٣٣. صحيح الجامع الصغير، الألباني، محمد ناصر الدين، ط٣، بيروت، المكتب الإسلامي، ١٤٠٨هـ.
٣٤. صحيح مسلم، أبو الحسين مسلم بن الحجاج، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، د.ط، بيروت، دار إحياء التراث العربي، د.ت.
٣٥. صحيح وضعيف سنن أبي داود، الألباني، محمد ناصر الدين، ط١، بيروت، المكتب الإسلامي، ١٤١٢ه
٣٦. صحيح وضعيف سنن الترمذي،الألباني،محمد ناصر الدين، ط ١، بيروت، المكتب الإسلامي، ١٤١٢ه.
٣٧. طريق الهجرتين، ابن القيم، محمد بن أبي بكر، ط٢، تحقيق:عمر بن محمود ، الدمام، دار ابن القيم، ١٤١٤ ه.
٣٨. عمدة القاري شرح صحيح البخاري، العيني، محمود بن أحمد، د.ط، بيروت، دار إحياء التراث العربي، د.ت.
٣٩. فتح الباري بشرح صحيح البخاري، العسقلاني، أحمد ابن حجر، راجعه محب الدين الخطيب، علق عليه: ابن باز، ط:٣، القاهرة، المكتبة السلفية ، ١٤٠٧هـ.
٤٠. فيض القدير، المناوي، عبد الرؤوف، ط١، مصر، المكتبة التجارية الكبرى، ١٣٥٦ه.
٤١. مجموع فتاوى ابن تيمية، ابن قاسم، عبد الرحمن بن محمد، المدينة النبوية، د.ط، مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف، ١٤١٦هـ.
٤٢. مرعاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح، المباركفور، أبو الحسن عبيد الله، ط٣، بنارس الهند، إدارة البحوث العلمية بالجامعة السلفية، ١٤٠٤ هـ.
٤٣. مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح، القاري، أبو الحسن نور الدين الملا الهروي القاري، تحقيق: جمال عيتاني، ط:١، بيروت، دار الكتب العلمية، ١٤٢٢هـ.
٤٤. المستدرك على الصحيحين، الحاكم، محمد بن عبد الله النيسابوري ، تحقيق: مصطفى عبد القادر، ط:١، بيروت، دار الكتب العلمية، ١٤١١هـ.
٤٥. مسند أحمد بن حنبل، ابن حنبل، أحمد بن محمد، تحقيق: شعيب الأرنؤوط وآخرون، ط:١، بيروت، مؤسسة الرسالة، ١٤٢١ هـ.
٤٦. مسند البزار ، البزار، أبو بكر أحمد بن عمرو، تحقيق: محفظ الرحمن زين الله، ط:١، المدينة، مكتبة العلوم والحكم، ٢٠٠٩م.

٤٧. معالم السنن، الخطابي، حمد بن محمد، ط١، حلب، المطبعة العلمية، ١٣٥١ه.
٤٨. المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، النووي أبو زكريا محيي الدين، ط:٣، بيروت، دار إحياء التراث العربي، ١٣٩٢ه.
٤٩. موسوعة عالم علم النفس، الحفني، د.عبد المنعم، ط١، بيروت، دار نوبليس، ٢٠٠٥م
٥٠. موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، د.فرج عبد القادر طه، ط٢، القاهرة، دار غريب، ٢٠٠٣م.
٥١. نحو علم نفس إسلامي، الشرقاوي، حسن محمد ، ط١، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، د.ت.
٥٢. النهاية في غريب الحديث، ابن الأثير، أبو السعادات المبارك بن محمد الجزري، تحقيق: الزاوي والطناحي، بيروت، المكتبة العلمية، ١٣٩٩هـ .